

Een verhaal vertelt

Fictieve verhalen in geestelijke begeleiding



Afstudeeronderzoek voor de Universiteit voor Humanistiek

A.R. Roozendaal

Studentnummer 0050061

anna-rebekka *at* hotmail.com

Utrecht, 7 januari 2013

Begeleider: Christa Anbeek

Meelezer: Ulla Jansz

Examinator afstudeeronderzoek: Wander van der Vaart

Toen mijn vriend en ik door Kenia reisden werd hij ziek. Heel ziek. Ik zat naast zijn bed met het reddende medicijn in mijn hand. Maar ik wist niet hoe ik het hem moest geven. Hij hield nog geen slokje water binnen. Terwijl de Kenianen om me heen voor hem baden en mij op het hart drukten dat God hem een goede plek in de hemel zou geven gleed hij steeds verder van me weg. Tot zijn moeder me smstte: 'Probeer zuivel!' Hij at yoghurt, slikte zijn medicijnen en binnen een uur zakte de koorts naar 39 graden.

In de weken die volgden droomde ik steeds dat ik als onvoorbereide advocaat mijn vriend van de doodstraf probeerde te redden. Met de Kenianen om me heen kon ik het er niet over hebben, mijn vrienden in Nederland waren ver weg en in de mails die ik erover schreef, bleef ik mezelf alleen maar herhalen. Bij alle mooie en interessante ervaringen in Kenia overheerste het besef dat ik daar, als het echt nodig was, geen 112 kon bellen.

Totdat Zindroom, de universiteitskrant van de Universiteit voor Humanistiek, mailde. Er was een wedstrijd om een sprookje te schrijven. Ik beschreef het ziekteproces van mijn vriend als een sprookje en tijdens het schrijven werd het verhaal lichter. Het schiep een afstand, waarin ruimte ontstond voor de erkenning van de ervaring. Het gaf me een manier om erover te praten zonder dat ik vast liep in het machteloze gevoel dat erbij hoorde. Doordat de radeloosheid van het moment niet meer overheerste, kon ik ook trots op mezelf zijn en vertrouwen putten uit het feit dat ik niet in paniek was geraakt en zijn moeder had gesmst, om te vragen wat zij hem vroeger te eten gaf. De dromen verdwenen en ik won de wedstrijd.

Dit onderzoek gaat niet over sprookjes. Het gaat over de werking die sprookjes en andere fictieve verhalen kunnen hebben, in situaties waarin je met het vertellen over de situatie zelf niet verder komt. Zoals ik dat zelf in Kenia ervoer. In dit onderzoek wordt met behulp van literatuur onderzocht, wat de meerwaarde is van fictieve verhalen in individuele humanistisch geestelijke begeleiding. Het gaat daarin om verhalen, die op initiatief van de geestelijk begeleider in de begeleiding worden gebruikt, op het moment dat de cliënt geen nieuwe woorden meer kan vinden voor zijn situatie.



Inhoud

Inleiding: Verhalen op Zeilschip De Tukker	4
Hoofdstuk 1: Onderzoeksontwerp	6
1.1 Relevantie	6
1.2 Verantwoording van het onderzoek	7
1.3 Probleemstelling	7
1.3.1 Doelstelling	7
1.3.2 Vraagstelling	8
1.4 Begripsdefinities	9
1.5 Afbakening	10
1.6 Narratieve psychotherapie en humanistisch geestelijke begeleiding	10
1.6.1 Narratieve psychotherapie	10
1.6.2 Humanistisch geestelijke begeleiding	11
1.6 Opbouw van het onderzoek	12
Hoofdstuk 2: Olthof en Vermetten	13
2.1 Geen nieuwe woorden meer	13
2.2 Onder woorden brengen – De structuur van het levensverhaal biedt het fictieve verhaal structuur	13
2.3 Een nieuw perspectief	14
2.4 De relatie tussen begeleider en cliënt	15
2.4.1 Sturing	15
Hoofdstuk 3: McAdams, McLeod, Neimeyer, Polkinghorn, White en Epston en Campbell	17
3.1 Geen nieuwe woorden meer	17
3.2 Onder woorden brengen Het fictieve verhaal biedt het levensverhaal van de cliënt structuur	18
3.2.1 Leren van verhalen	18
3.2.1 Via het beeld	19
3.2.2 Via imagoes	19
3.2.3 Via het thema	20
3.2.4 Via de narratieve ondertoon	21
3.2.5 Coherentie	21
3.3 Een nieuw perspectief	22
3.3.1 Een verandering van een structuur	22
3.3.2 Het nieuwe perspectief zit intrinsiek in het verhaal	23
3.4 De relatie tussen begeleider en cliënt	24

Hoofdstuk 4: Hermans, Hermans-Jansen en Freeman	26
4.1 Geen nieuwe woorden meer.....	26
4.1.1 Het onbewuste	27
4.2 Onder woorden brengen Verhalen verwijzen naar het onbewuste.....	28
4.2.1 Het verhaal geeft uitdrukking aan het gevoel	29
4.2.2 Het verhaal onthult het belang van collectieve thema's	29
4.3 Een nieuw perspectief Steeds opnieuw	30
4.3.1 Kanttekening.....	30
4.4 De relatie tussen begeleider en cliënt.....	31
Hoofdstuk 5: Randall en McKing	32
5.1 Geen nieuwe woorden meer.....	33
5.2 Onder woorden brengen.....	35
5.3 Een nieuw perspectief	37
5.3.1 Stadia van betrokkenheid bij lezen.....	37
5.4 De relatie tussen begeleider en cliënt.....	39
Hoofdstuk 6: Conclusie.....	40
6.1 Geen nieuwe woorden meer.....	40
6.1.1 Conclusie 'geen nieuwe woorden meer'	42
6.1.2 Relevantie voor humanistisch geestelijke begeleiding	43
6.2 Onder woorden brengen.....	43
6.2.1 Bewustwording.....	44
6.2.2 Expressie.....	45
6.2.3 Samenhang.....	45
6.2.4 Conclusie 'onder woorden brengen'	47
6.2.5 Relevantie voor humanistisch geestelijke begeleiding	47
6.3 Nieuw perspectief	48
6.3.1 Een nieuw perspectief	48
6.3.2 Stadia van betrokkenheid	48
6.3.3 Dynamiek.....	49
6.3.4 Conclusie 'nieuw perspectief '	50
6.3.5 Relevantie voor humanistisch geestelijke begeleiding	50
6.4 Relatie tussen cliënt en begeleider	51
6.5 Conclusie van de onderzoeksvraag.....	53
Samenvatting.....	55
Literatuur.....	60

Inleiding: Verhalen op Zeilschip De Tukker

Jacobs (2001) beschrijft vier dominante benaderingen van humanistisch geestelijke begeleiding. Vanuit die benaderingen wordt onder andere verschillend aangekeken tegen de werkwijze van de begeleiding. De narratieve benadering is er een van. Deze benadering stelt de (re)constructie van het levensverhaal van de cliënt centraal en benadert zingeving als een narratief proces. Als vertegenwoordiger van de narratieve benadering van geestelijke begeleiding, geeft Mooren (1999) aan dat mensen, in het vertellen van verhalen, betekenis en zin geven aan hun leven en de belangrijke ervaringen daarin. Dit doen ze door een nieuwe samenhang en structuur te creëren tussen ervaring en gebeurtenissen (Mooren, 1999, 113). Wanneer het vertellen stopt, stopt het construeren van structuur en samenhang, en daarmee het proces van zingeving.

Maar wat kun je in die begeleiding als de cliënt een situatie niet onder woorden kan brengen? Of steeds hetzelfde vertelt, zonder dat het vertelde een plaats krijgt? Als het proces van zingeving is vastgelopen? Bruner beschrijft hoe ervaringen soms niet onder woorden gebracht kunnen worden. Omdat de woorden ontbreken of omdat de ervaring niet bij het levensverhaal van de cliënt past, zoals bij mijn ervaring in Kenia gebeurde (White en Epston, 1990, 12).

Als humanistisch geestelijk begeleider op Zeilschip De Tukker werk ik met jongeren die een heftig verleden met zich mee dragen: een traumatische ervaring waarvoor ze geen woorden kunnen vinden, niet tot een coherent levensverhaal kunnen komen, of vanwaar uit ze steeds opnieuw hetzelfde vertellen zonder verder te komen. Zo af en toe vertel ik een jongere dan een fictief verhaal, of vraag ik een jongere om een verhaal aan mij te vertellen. Soms kan een jongere er niets mee, maar soms lijkt het net of het verhaal hem woorden aanreikt waarmee hij over ervaringen kan vertellen die te pijnlijk of te verwarrend zijn om rechtstreeks onder woorden te brengen.

Brenda is één van de jongeren die iets met verhalen kan. Volgens haar vader is ze onhandelbaar en Zeilschip De Tukker is dan ook haar laatste kans om thuis te mogen blijven wonen. Eenmaal aan boord ontpopt ze zich tot een normale puber die zich enorm inzet om bij haar vader te mogen blijven. Mijn gesprekken met haar gaan over De Tukker, haar toekomstdromen, haar vrienden en de verstoorde relatie tussen haar en haar moeder, maar als het onderwerp op de relatie met haar vader komt valt ze stil. Ze geeft aan dat ze het te pijnlijk vindt om daar over na te denken.

Tot ik haar vraag naar de verhalen waar ze vroeger van hield. Ze hield van sprookjes. Samen reconstrueren we uit onze herinneringen de complete vertelling van 'Het lelijke jonge eendje'. Als het verhaal is afgelopen staart ze een tijdje stil over de zee. Dan zegt ze: 'Soms denk ik: wat ik ook doe, mijn vader ziet alleen het lelijke eendje.'

Andere jongeren kunnen juist helemaal niets met verhalen. Marcel bijvoorbeeld vond op vijftienjarige leeftijd zijn vader 'met een touw om zijn nek bungelend onder de trap'. Zijn moeder 'draaide door' en Marcel werd uit huis geplaatst. Hij ging van de ene naar de andere jeugdinstelling, om uiteindelijk op straat terecht te komen. Als hij op De Tukker wordt geplaatst is hij, na drie jaar als dakloze te hebben geleefd, net afgekickt van de cocaïne. Hij moet zijn leven 'oppakken' maar weet niet wat hij met zijn leven wil doen.

Hij vertelt me dat hij niet van verhalen houdt. Maar als ik ze zo mooi vind, dan moet ik er maar eens één vertellen. Ik kies voor een verhaal van Toon Tellegen waar hij welwillend naar luistert. Na afloop zegt hij: 'ik kan daar dus helemaal niets mee. Ik bedoel: een pratende eekhoorn!'

Dit soort ervaringen maken mij nieuwsgierig. Kunnen fictieve verhalen in de cliënt helpen om de grens van wat verwoordbaar is op te rekken, zodat het proces van zingeving weer op gang kan komen? Hoe kan dat? En hoe gaat dat in zijn werk? Dat wordt in dit onderzoek onderzocht.

Hoofdstuk 1: Onderzoeksontwerp

Dit hoofdstuk behandelt achtereenvolgens de relevantie van deze scriptie en de probleemstelling van mijn onderzoek, onderverdeeld in een doel- en een vraagstelling. Daarna worden de centrale begrippen in dit onderzoek toegelicht en wordt de vraagstelling afgebakend. Ik sluit dit hoofdstuk af met de opbouw van het onderzoek.

1.1 Relevantie

In boeken die casussen behandelen uit het werkveld van de humanistisch geestelijke begeleiding, zoals in *De moed om te zien: Humanistisch raadswerk in justitiële inrichtingen* onder redactie van Mooren (2010), komt het vertellen van het levensverhaal of de actuele situatie van de cliënt wel vaak naar voren, maar wordt nergens verwezen naar het gebruik van fictieve verhalen. Wel ontstaat er (weer) steeds meer belangstelling voor het gebruik van creatieve werkvormen in humanistisch geestelijke begeleiding. Zoals Dohmen in het voorwoord in *Verbeelding en bestaansoriëntatie* van Mooren (2011/2012) schrijft: 'De verbeelding is weer aan de macht. Het heeft een tijdje geduurd, maar ze is gelukkig terug.' (Dohmen in Mooren, 2011/2012, VII). Het is in lijn met deze terugkeer van de verbeelding dat Mooren dit boek geschreven heeft.

In dit boek komen onder andere metaforen aan bod. Mooren beschrijft kort dat metaforen een expressieve en heuristische functie hebben.

In de expressieve functie kan een cliënt met één enkel beeld uitdrukking geven aan wie hij is en met welk levensgevoel hij zijn leven leidt. Het beeld dat in de metafoor geschetst wordt spreekt de waarneming en het gevoel van de luisteraar aan, op een manier die veel directer is dan een lang en systematisch betoog over wat er speelt.

De heuristische functie van de metafoor stelt de cliënt in staat om de ene soort ervaring in termen van een andere ervaring te begrijpen. Zo kunnen nieuwe inzichten worden 'ontdekt' (Mooren, 2011/2012, 37). Door stil te staan bij een metafoor kunnen vastgelopen reflectieprocessen weer op gang worden geholpen. Een metafoor roept kwaliteiten en eigenschappen op van het onderwerp dat aan de orde is en zegt iets over de beleving of waardering van degene die de metafoor gebruikt (ibidem, 38).

In dit onderzoek worden de expressieve en heuristische werkingen die Mooren noemt nader onderzocht en wordt gekeken, hoe deze kunnen worden ingezet in individuele humanistische begeleiding, met behulp van het gebruik van fictieve verhalen. Zo breidt dit onderzoek de theorievorming die met *Verbeelding en bestaansoriëntatie* is ingezet verder uit.

1.2 Verantwoording van het onderzoek

Ik heb gekozen voor een literatuuronderzoek. Daarvoor ben ik grotendeels te werk gegaan volgens de sneeuwbalmethode (Maso en Smaling, 2004). Via bronverwijzingen en literatuurlijsten uit enkele belangrijke bronnen is naar aanvullende literatuur en tegenbronnen gezocht.

Omdat ik in dit onderzoek een theoretische onderbouwing wil bieden voor het gebruik van fictieve verhalen in de praktijk, ben ik begonnen met auteurs die in de praktijk met fictieve verhalen werken. Omdat hier binnen de humanistisch geestelijke begeleiding nog niet systematisch mee wordt gewerkt, is dit onderzoek in de eerste plaats gebaseerd op auteurs uit de narratieve psychotherapie. Veenbaas (1994) en Olthof en Vermetten (1994) zijn in Nederland toonaangevend op het gebied van het gebruik van verhalen binnen onder andere de psychotherapie. Veenbaas is, in zijn focus op de praktijk, niet voldoende wetenschappelijk uitgewerkt om in dit onderzoek te gebruiken. Daarom worden de inzichten uit deze literatuur onderbouwd met behulp van wetenschappelijke literatuur vanuit de narratieve psychologie en bibliotherapie, zoals McAdams, McLeod, Randall en McKing en Lakoff en Johnson.

Daarnaast heb ik me in dit onderzoek georiënteerd aan de hand van de afstudeeronderzoeken van Weeda-Hageman (2006) en Zijderveld (2007). Het boek *Verbeelding en bestaansoriëntatie* van Mooren (2012) heb ik gebruikt om mijn onderzoek te situeren in het onderzoek dat op de Universiteit voor Humanistiek wordt gedaan en om de relevantie van dit onderzoek aan te tonen.

Hoewel mijn ervaring met het werken met fictieve verhalen met de jongeren op Zeilschip De Tukker mij geïnspireerd heeft voor dit onderzoek, en van invloed is op mijn vooronderstellingen, is mijn ervaring daar te summier om in de bewijsvoering van dit onderzoek te worden gebruikt. Wel heb ik casussen vanuit mijn werk in het onderzoek opgenomen, maar deze zijn bedoeld als illustratie.

Mijn ervaring met het werken met fictieve verhalen met de jongeren van De Tukker¹ en het lezen van de literatuur met de onderzoeksvraag in gedachten, maken dat ik niet objectief ben. Desondanks is in dit onderzoek wel naar objectiviteit gestreefd door de standpunten uit mijn bronnen zo zorgvuldig mogelijk weer te geven, de standpunten uit de literatuur die ik gebruik te situeren in de verschillende benaderingen van humanistisch geestelijke begeleiding, en transparant te zijn in mijn argumentatie.

1.3 Probleemstelling

De probleemstelling bestaat uit de doel- en vraagstelling van dit onderzoek.

1.3.1 Doelstelling

Vanuit de narratieve psychotherapie wordt de verhalende strategie gebruikt om de cliënten te helpen om een (ander) narratief te ontwikkelen of te hervinden, waardoor de cliënt de ruimte krijgt om anders met zijn problemen om te gaan (Olthof en Vermetten, 1994, 25). In de narratieve benadering van humanistisch geestelijke begeleiding kan de verhalende strategie wellicht worden ingezet zodat het vermogen van de cliënt, om tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming te komen, geactiveerd wordt doordat hij nieuwe woorden vindt om zijn situatie tot uitdrukking te brengen. In dit onderzoek wordt gekeken hoe en wat van de verhalende strategie in de narratieve psychotherapie in humanistisch geestelijke begeleiding kan worden gebruikt.

¹ Zie inleiding p.4.

Zo bestaat de doelstelling van dit onderzoek uit twee segmenten:

1. Het verkrijgen van inzicht in welke toegevoegde waarde het gebruik van fictieve verhalen in humanistisch geestelijke begeleiding kan hebben.
2. De wetenschappelijke kennis over humanistisch geestelijke begeleiding uitbreiden door inzichten vanuit de narratieve psychotherapie toe te voegen aan humanistisch geestelijke begeleiding.

1.3.2 Vraagstelling

Zoals in de inleiding is aangegeven luidt de centrale vraag in dit onderzoek als volgt:

Welke rol kunnen fictieve verhalen spelen binnen humanistisch geestelijke begeleiding op momenten waarop cliënten geen woorden meer vinden om hun situatie tot uitdrukking te brengen en hoe sluit een dergelijke interventie aan bij theorieën over narratieve psychotherapie?

Deze vraag wordt beantwoord aan de hand van de volgende theorieën, die ieder in een deelvraag worden uitgewerkt:

- Olthoff en Vermetten (1994) verbinden in het boek *Op verhaal komen* wetenschappelijke theorieën vanuit de narratieve psychotherapie aan het werk van Olthof in een Boddaertcentrum. In Boddaertcentra worden schoolgaande kinderen opgevangen die vastlopen door een combinatie van eigen problemen (zoals een gedragsstoornis) en ernstige problemen binnen het gezin. Zo wordt vanuit een wetenschappelijk onderbouwde praktijk op de hoofdvraag ingegaan.
- Vanuit McAdams (2006 en 1993), McLeod (2006), Neimeyer e.a. (2006) Polkinghorn (1988), White en Epston (1990) en Campbell (1949/1993) wordt vanuit de basis van de narratieve psychotherapie naar het onderwerp gekeken.
- Hermans (2006) werkt samen met Hermans-Jansen (Hermans en Hermans-Jansen, 1995) de theorie van het meerstemmige zelf uit binnen de narratieve psychotherapie. Daarvanuit leggen ze een verband tussen fictieve verhalen en het onbewuste. Freeman (2010) heeft een definitie van het onbewuste uitgewerkt aan de hand van de narratieve psychologie. Zijn theorie wordt in dit hoofdstuk gebruikt om de theorie van Hermans en Hermans-Jansen te ondersteunen.
- Aan de hand van Randall en McKing (2008) wordt vanuit de toepassing in bibliotherapie antwoord op de vraag gegeven. Bibliotherapie is een tak binnen de narratieve psychologie die de samenhang tussen literatuur en levensverhalen van cliënten onderzoekt. Daarin wordt voortgebouwd op zowel McAdams, McLeod en Polkinghorne als op Hermans en Hermans-Jansen.

Bij elk van de theorieën worden vier deelvragen gesteld:

- *Wat gebeurt er als een cliënt geen nieuwe woorden meer kan vinden om zijn situatie uit te drukken?*
- *Kunnen fictieve verhalen de cliënt helpen om moeilijk bespreekbare thema's onder woorden te brengen?*
- *Wat kan de rol van een fictief verhaal zijn in het openen van een nieuw perspectief?*
- *Wat voor invloed heeft het gebruik van een fictief verhaal op de relatie tussen de cliënt en de humanistisch geestelijk begeleider?*

De verschillende theorieën werken ieder vanuit hun eigen invalshoek uit wat er gebeurt op het moment dat de cliënt geen nieuwe woorden meer kan vinden om zijn situatie uit te drukken. Dat wordt aan de hand van de eerste deelvraag — *Wat gebeurt er als een cliënt geen nieuwe woorden meer kan vinden om zijn situatie uit te drukken?* — geëxpliciteerd.

In de tweede deelvraag — *Kunnen fictieve verhalen de cliënt helpen om moeilijk bespreekbare thema's onder woorden te brengen?* — wordt onderzocht of, en zo ja hoe, de cliënt via een fictief verhaal toch expressie kan geven aan een traumatische ervaring, die niet rechtstreeks onder woorden kan worden gebracht.

De derde deelvraag — *Wat kan de rol van een fictief verhaal zijn in het openen van een nieuw perspectief?* — wordt gekeken of, en zo ja hoe, de cliënt via een fictief verhaal *nieuwe* woorden kan vinden wanneer hij vastzit in een verhaal dat hij alleen steeds opnieuw kan vertellen. Het woord 'perspectief' heeft twee betekenissen: invalshoek en vooruitzicht. In deze deelvraag betekent 'nieuw perspectief' een nieuwe invalshoek waar vanuit naar de situatie kan worden gekeken. Vanuit die nieuwe invalshoek kan er ruimte ontstaan voor een nieuw perspectief in de betekenis van vooruitzicht.

In de vierde deelvraag — *Wat voor invloed heeft het gebruik van een fictief verhaal op de relatie tussen de cliënt en de humanistisch geestelijk begeleider?* — wordt onderzocht hoe het werken met een fictief verhaal doorwerkt in de relatie tussen de cliënt en de humanistisch geestelijk begeleider.

1.4 Begripsdefinities

Fictieve verhalen

Binnen geestelijke begeleiding wordt vanuit het levensverhaal van de cliënt gewerkt. In dit onderzoek wordt echter juist aandacht besteed aan het gebruik van fictieve verhalen zoals dat in de geestelijke begeleiding (nog) niet zo gangbaar is.² In navolging van Vaihinger wordt fictie gedefinieerd als een 'verzonnen voorstelling' (Mooren, 2011). De fictieve verhalen worden in dit onderzoek 'verhalen' genoemd. De levensverhalen van de cliënt, of de delen daarvan die in de begeleiding naar voren komen, worden hier 'levensverhaal' of 'narratief' genoemd.

Het verschil tussen fictieve verhalen en levensverhalen is dat fictieve verhalen niet expliciet over de cliënt gaan. De verhalen kunnen op de werkelijkheid zijn gebaseerd, maar maken niet onderdeel uit van het levensverhaal van de cliënt en zijn werkelijkheid. Het gaat om een verhaal van buiten de situatie waar de cliënt geen woorden voor heeft. Als zodanig is er sprake van een 'alsof': Het verhaal wordt een metafoor voor de situatie van de cliënt.

Mooren beschrijft metaforen als een impliciete vergelijking. Het Griekse woord *metapherein* betekent overdragen. Dus bij een metafoor worden eigenschappen van het ene object overgedragen naar het andere object (Mooren, 2011/12, 36).

² In bijvoorbeeld *De moed om te zien: Humanistisch raadswerk in justitiële inrichtingen* onder redactie van Mooren (2010) komt het vertellen van het levensverhaal of de actuele situatie van de cliënt wel vaak naar voren, maar wordt nergens verwezen naar het gebruik van fictieve verhalen.

Geen nieuwe woorden meer vinden

‘Geen nieuwe woorden meer vinden’ wordt in dit onderzoek afgebakend naar het niet meer nieuwe woorden kunnen vinden na een traumatische ervaring. Hier is in dit onderzoek voor gekozen, omdat het bij het geen woorden vinden voor een traumatische gebeurtenis vooral om een langdurig, problematisch vastzittend probleem gaat, waarbij het voor de cliënt problematisch is dat hij er geen betekenis aan kan geven.

Interventie

‘Interventie’ betekent in deze onderzoeksvraag dat er op initiatief van de geestelijk begeleider een fictief verhaal wordt verteld in de begeleidingssituatie. Dat kan betekenen dat het verhaal door de geestelijk begeleider wordt verteld. Het kan ook betekenen dat de geestelijk begeleider vraagt naar een verhaal, zoals naar een kinderboek van vroeger dat voor de cliënt van belang is (Goudswaard, 2010, 8). De cliënt en de begeleider kunnen ook samen een verhaal vertellen, bijvoorbeeld om en om (Olthof en Vermetten, 1994, 25). In deze scriptie is voor deze invulling van het begrip ‘interventie’ gekozen vanuit het doel van de scriptie om te onderzoeken wat de meerwaarde van het gebruik van fictieve verhalen is, vanuit de gerichtheid daarop van de humanistisch geestelijk begeleider.

1.5 Afbakening

Het gaat in dit onderzoek om een cliënt in de humanistisch geestelijke begeleidingssituatie. Vanuit die doelstelling focust dit onderzoek op wat het verhaal kan bewerkstelligen voor de cliënt, niet op het verhaal zelf. Voor het overzicht is daarbij gekozen voor een individuele begeleidingssituatie.

1.6 Narratieve psychotherapie en humanistisch geestelijke begeleiding

Ik heb in de probleemstelling geschreven dat ik in dit onderzoek de wetenschappelijke kennis over humanistisch geestelijke begeleiding wil uitbreiden door inzichten vanuit de narratieve psychotherapie toe te voegen aan humanistisch geestelijke begeleiding. Daarvoor is het van belang om stil te staan bij de overeenkomsten en verschillen tussen humanistisch geestelijke begeleiding en narratieve psychotherapie.

1.6.1 Narratieve psychotherapie

De narratieve psychotherapie gaat er volgens McLeod vanuit dat mensen constant verhalen over zichzelf vertellen. Zingeving en samenhang ontstaan als de cliënt vroegere gebeurtenissen in retroperspectief bekijkt, selecteert en ordent, op zo een manier dat er een coherent narratief ontstaat dat verklaart hoe de huidige situatie van de cliënt is ontstaan (Polkinghorne, 1988, 106).

Het zelfbeeld van de cliënt wordt gevormd door het levensverhaal dat hij maakt van zijn ervaringen. Hoe completer het verhaal, hoe meer geïntegreerd het zelfbeeld is. Wanneer het niet lukt om een consistent narratief over het verleden op te bouwen, voelt de cliënt zich ongelukkig en wanhopig. Er ontbreekt een gevoel van identiteit. Een ander gevoel van ongeluk ontstaat wanneer het de cliënt niet lukt om een hoopvol narratief op de toekomst te projecteren, een leven zonder hoop. Dat probleem ontstaat als er geen gevoel van continuïteit kan worden gevormd tussen de verhalen over het verleden en de verhalen over de toekomst.

Het is het doel van narratieve therapie om mensen, die vastzitten in het steeds herhaalde verstarde narratief, te helpen om de dynamiek terug te vinden. Een interventie of ervaring is therapeutisch als hij de mogelijkheid opent tot het vertellen van (een ander) narratief (McLeod, 2006, 124-125). Bij een 'gebroken' narratief wordt het het doel van narratieve therapie om tot een meer 'heel' levensverhaal te komen. Daarvoor moeten traumatische ervaringen, in een transformatie van het zelf-narratief, in het levensverhaal op worden genomen (Neimeyer, Herrero en Botella, 2006, 134).

Daarbij gaat het niet alleen om het vertellen van een ander levensverhaal, maar soms ook om het überhaupt komen tot een narratief, wanneer de cliënt geen narratief, of alleen een zeer verward narratief voor handen heeft. In dat geval betekent een 'ander levensverhaal' een versterking van het huidige narratief.

1.6.2 Humanistisch geestelijke begeleiding

De meest geciteerde definitie van humanistische geestelijke begeleiding is die van Van Praag:

'Humanistische begeleiding is de ambtshalve, systematische benadering van mensen in hun situatie in een sfeer van veiligheid en empathie, zodanig dat hun vermogen geactiveerd wordt tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming, mede door confrontatie met de mogelijkheden van het mens-zijn naar humanistisch inzicht, waardoor zij zelfstandig een levensvisie kunnen ontwerpen en hanteren.'

(Van Praag, 1978, 210)

Zoals al in de inleiding is aangehaald, beschrijft Jacobs (2001) vier dominante benaderingen van humanistisch geestelijke begeleiding, die ieder een eigen invulling aan deze definitie geven. Jacobs onderscheidt de spirituele benadering, de narratieve benadering, de eenvoudige benadering en de communicatieve benadering. In dit onderzoek wordt humanistisch geestelijke begeleiding vanuit de narratieve benadering bekeken.

De narratieve benadering stelt de (re)constructie van het levensverhaal van de cliënt centraal en benadert zingeving als een narratief proces. Als vertegenwoordiger van de narratieve benadering van geestelijke begeleiding, geeft Mooren (1999) aan dat mensen, in het vertellen van verhalen, betekenis en zin geven aan hun leven en de belangrijke ervaringen daarin. Dit doen ze door een nieuwe samenhang en structuur te creëren tussen ervaring en gebeurtenissen. Wanneer het vertellen stopt, stopt het construeren van structuur en samenhang, en daarmee het proces van zingeving (Mooren, 1999, 113).

Zingevingsvragen ontstaan bij belangrijke gebeurtenissen, waarbij ook vroegere gebeurtenissen weer actueel worden en cliënten al deze gebeurtenissen tot een (nieuw) samenhangend geheel proberen te construeren. In de begeleiding ligt de focus daarom bij het levensverhaal, met extra aandacht voor breuken, en de plekken waar verhalen verbrokken of onaf zijn. 'Geestelijke verzorging is een specifieke wijze van omgaan met de gebrokenheid van het levensverhaal' (ibidem, 113).

Zo is het vanuit de narratieve benadering van geestelijke begeleiding van belang dat de cliënt, wanneer hij geen nieuwe woorden meer heeft voor zijn situatie, weer nieuwe woorden krijgt aangereikt. Want door het vinden van woorden, kunnen er weer processen van zingeving op gang komen.

Mooren benadrukt dat de geestelijk begeleider geen probleem probeert op te lossen, waar de narratieve psychotherapie erop gericht is om de cliënt een levensverhaal te helpen construeren waarin hij anders met zijn problemen om kan gaan. 'In plaats daarvan wordt [in geestelijke begeleiding] de zin van het werk (...) gevonden op het diepere niveau van het in directe aansluiting op individuele levensgeschiedenissen (helpen) realiseren van essentiële menselijke waarden.' (Mooren, 1999, 109) De geestelijk begeleider reconstrueert 'wat hij hoort weer tot een voor hem zelf betekenisvol geheel.' (Mooren, 1999, 113) Mede doordat de begeleider vanuit zijn eigen reconstructie reageert, ontstaat er een nieuw narratief als een co-reconstructie. (Jacobs, 2001, 57)

In dit onderzoek wordt gekeken of vanuit de narratieve psychotherapie de verhalende strategie gebruikt kan worden om de cliënten te helpen om een (ander) narratief te ontwikkelen, waardoor de cliënt de ruimte krijgt om anders met zijn problemen om te gaan. Als dat zo is kan de verhalende strategie in de narratieve benadering van humanistisch geestelijke begeleiding worden ingezet zodat het vermogen van de cliënt, om tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming te komen, geactiveerd wordt doordat hij nieuwe woorden vindt om zijn situatie tot uitdrukking te brengen.

1.6 Opbouw van het onderzoek

In dit eerste hoofdstuk is het onderzoeksontwerp neergezet. In het tweede hoofdstuk wordt de theorie van Olthof en Vermetten behandeld. In het derde hoofdstuk geef ik de theorie van McAdams, Mcleod, Neimeyer, Polkinghorne en White en Epston weer. In het vierde hoofdstuk wordt de theorie van het meerstemmige zelf, van Hermans en Hermans en Hermans-Jansen, behandeld. Het vijfde hoofdstuk gaat in op de theorie van Randall en McKing. In het zesde hoofdstuk wordt tenslotte de hoofdvraag beantwoord.

Hoofdstuk 2: Olthof en Vermetten

Olthof en Vermetten (1994) beschrijven hoe, vanuit de narratieve psychologie, mensen in dialoog een coherent narratief over zichzelf vormen en een wereld om hen heen creëren waarin dat narratief past. Zo ontstaat een gevoel van continuïteit. 'We zijn zoals we vertellen dat we zijn, we worden zoals we over onszelf vertellen, we zijn ons eigen verhaal' (Olthof en Vermetten, 1995, 103).

2.1 Geen nieuwe woorden meer

Wanneer een cliënt te maken krijgt met een traumatische ervaring, moet hij daar een narratief over kunnen ontwikkelen zodat het een plaats krijgt. Wanneer dit niet lukt ontstaat er een gevoel van fragmentatie, desintegratie, zinloosheid en passiviteit. Waar de cliënt eerst deelnemer was, wordt hij een passieve toeschouwer. Hij verliest het contact met zichzelf, vertelt zijn narratief niet meer, of vertelt hooguit steeds opnieuw hetzelfde in steeds beperktere vorm. In de Boddaert-centra — centra voor schoolgaande kinderen die vastlopen door een combinatie van eigen problemen (zoals een gedragsstoornis) en ernstige problemen binnen het gezin — heeft Olthof als therapeut veel met cliënten te maken die dit ervaren.

Wanneer de cliënt geen woorden meer heeft voor zijn situatie is er, zo schrijven Olthof en Vermetten, sprake van een dissociatie, wat letterlijk 'losmaken uit een gemeenschappelijk verband' betekent. De cliënt splitst zich af van zijn ervaring. Het bewustzijn streeft ernaar alles te integreren, maar bij een intense, traumatische ervaring lukt dat vaak niet: het trauma wordt afgesplitst van het dagelijkse bewustzijn (ibidem, 43-55). 'Deze cliënten zien vaak geen perspectief meer en zijn niet bij machte een ander dan gefragmenteerd verhaal over zichzelf te ontwikkelen. Van uiteengevallen gezinnen tot uiteengevallen mensen tot uiteengevallen verhalen: zij zijn geen auteur van hun eigen verhaal, maar slechts toehoorder of lezer van een verhaal dat door anderen van, voor en over hen wordt gemaakt' (ibidem, 104).

2.2 Onder woorden brengen

De structuur van het levensverhaal biedt het fictieve verhaal structuur

Vanuit het structuurdeterminisme veronderstellen Olthof en Vermetten dat een organisme door zijn structuur wordt bepaald en alleen in overeenstemming met zijn structuur kan reageren. Zo bepaalt zijn structuur hoe de cliënt op een verstorende gebeurtenis reageert. Wanneer het de cliënt is die het verhaal vertelt, volgt de vertelling de constructie van de structuur van het levensverhaal van de cliënt (ibidem, 38).

De cliënt is in het vertellen tegelijkertijd auteur en acteur, want hij neemt deel aan zijn eigen werkelijkheidsconstructie: een narratieve werkelijkheid die niet los van de verteller en waarnemer bestaat (ibidem, 26). Door de cliënt een fictief verhaal te laten vertellen, wordt de structuur van het levensverhaal van de cliënt zelf blootgelegd. Deze kan zichtbaar worden in een verhaal dat om en om door cliënt en begeleider verteld wordt, maar ook wanneer de cliënt op initiatief van de begeleider zijn favoriete kinderverhaal vertelt. Wanneer de cliënt het fictieve verhaal niet zelf heeft verzonnen, laten dat wat hij al dan niet heeft onthouden, de elementen die hij uit het verhaal licht, en de manier waarop hij het verhaal vertelt, ook die structuur zien.

Dit wordt zichtbaar in het voorbeeld van Jorrit, een jongen van dertien jaar. Olthof en Vermetten beschrijven in *De mens als verhaal* zijn therapie. Naar aanleiding van de zelfmoord van de vader van Jorrit, maakt de therapeut een begin van een verhaal over een koningszoon. Jorrit en zijn begeleider vertellen om en om, waardoor er in samenspraak een verhaal ontstaat en waarin Jorrit er

steeds impliciet voor kan kiezen of hij de door de begeleider geboden structuur overneemt of naast zich neer legt. De therapeut vertelt hem over een koningszoon die het land moet gaan regeren, maar dat nog niet wil omdat hij de koning nog zo erg mist. Daarom gaat de koningszoon op reis, op zoek naar zijn vader. Zo biedt de therapeut Jorrit een structuur waarlangs Jorrit kan onderzoeken hoe hij met zijn ervaringen met, en verlies van, zijn vader om wil gaan.

Jorrit vertelt dat de koningszoon zijn vader in Plezierland vindt. Hij vraagt zijn vader en de bewoners van Plezierland of hij mag blijven. Dat mag. Voor de therapeut is dit echter geen bevredigend einde van het verhaal. Hij is bang dat er zo een verlangen naar de dood bij Jorrit wordt aangewakkerd. Daarom laat de therapeut de koning uitleggen dat hij zelf zijn land zo slecht regeerde dat hij naar Plezierland is gehaald. Maar de koningszoon is nog jong en kan zijn eigen land blij maken. Daarvoor krijgt hij een koffer met blijdschap mee.

Als Jorrit het verhaal weer overneemt vindt de koningszoon zijn nieuwe queeste wel spannend, maar doet hij het wel. En al snel blijkt de koningszoon een hele vrachtwagen met blijdschap nodig te hebben om zijn landgenoten op te vrolijken. En iedereen wordt blij! Maar de dieren reageren niet op de blijdschap. Ze blijven verdrietig. De therapeut ziet in de dieren het onderbewuste van Jorrit die, terwijl Jorrit de wereld probeert op te vrolijken, gedrukt gaan onder de herinneringen aan de kindermishandeling en de zelfmoord van Jorrits vader.

De therapeut laat de koningszoon op zijn oude fluit spelen. Alle dieren komen op zijn prachtige klanken af. Onder de dieren bevindt zich een witte duif die kan praten. De duif vertelt dat de dieren verdrietig zijn omdat de koningszoon zo moe is geworden van al dat opvrolijken. 'Ze willen dat iemand jou evenveel plezier gaat geven als jij aan alle bewoners van het norse land gegeven hebt.' (Olthof en Vermetten, 1994, 25).

Volgens Olthof en Vermetten kan de cliënt met fictieve verhalen werken als hij geen woorden voor zijn situatie kan vinden, doordat het verhaal zich niet in de niet rechtstreeks verwoordbare situatie afspeelt. De 'alsof' maakt de situatie lichter. Wat in het echte leven doodeng is kan in een fictief verhaal spannend zijn (Olthof en Vermetten, 1994, 87) Voor Jorrit is de opdracht om zijn sombere land op te vrolijken in het echte leven doodeng en, na de mishandelingen en zelfmoord van zijn vader, bijna onmogelijk. In het verhaal is het spannend voor de koningszoon, maar kan hij het wel doen.

2.3 Een nieuw perspectief

Wanneer het de cliënt lukt om weer nieuwe woorden voor zijn situatie te vinden, eigent hij zich daarmee zijn verhaal weer toe. In het verwoorden wordt het verhaal weer van hem zelf. Daarmee wordt de ervaring die in de dissociatie van het dagelijkse bewustzijn was afgesneden, daar weer in geïntegreerd.

In het vertellen van een fictief verhaal, wordt de situatie waar de cliënt niet rechtstreeks woorden voor kan vinden in een andere context geplaatst. Olthof en Vermetten benadrukken aan de hand van Varela dat zodra iets uit zijn oorspronkelijke context wordt gehaald, het een nieuwe betekenis krijgt. De betekenis wordt immers bepaald door de context waar deze in is geplaatst (ibidem, 32). Het alleen al plaatsen van de situatie in de context van een fictief verhaal maakt dus al dat het probleem vanuit een nieuwe invalshoek betekenis krijgt.

Aan de hand van het voorbeeld van Jorrit is hierboven beschreven hoe het ‘alsof’ van het verhaal de situatie lichter maakt. Dat wat in het echte leven doodeng is kan in een fictief verhaal spannend zijn (Olthof en Vermetten, 1994, 87). Die lichtheid maakt niet alleen überhaupt het verwoorden mogelijk, maar maakt ook dat de cliënt zich dynamisch in het verhaal kan bewegen. Wanneer er lichtheid ontstaat, zo schrijven Olthof en Vermetten, maakt dat het mogelijk om te bewegen, en wie kan bewegen kan verhaalwendingen maken. Zo wordt verandering mogelijk (ibidem, 67 en 69). Verhalen zijn zo bij uitstek een middel om de cliënt zijn dynamiek terug te laten vinden.

2.4 De relatie tussen begeleider en cliënt

Jorrit mocht van zijn vader niet praten over zijn ervaringen. Door samen met de psychotherapeut een fictief verhaal te vertellen, kan Jorrit praten zonder direct de belofte aan zijn vader te breken.

In het verhaal komt vervolgens een ondersteunende vaderfiguur naar voren. In het vervolg van het verhaal, dat hierboven niet in het voorbeeld is opgenomen, vertelt een engel aan de koningszoon dat zijn vader hem nu toestemming geeft om te praten (Olthof en Vermetten, 1994, 25). De begeleider werkt zo, via het verhaal, met een ‘hoger niveau in de hiërarchische orde’, (ibidem, 95) zodat Jorrit niet in een loyaliteitsconflict tussen zijn vader en de therapeut belandt. De vader blijft de hoogste orde, maar naast de vader als “slechte” hoogste orde op aarde wordt het beeld gezet van de “goede” vader in de hemel. Zo kan de relatie tussen Jorrit en zijn vader een andere betekenis krijgen (ibidem, 95-98). Op deze manier wordt de begeleider geen onderdeel van het probleem, en wordt de cliënt niet van hem afhankelijk (ibidem, 26 en 95).

2.4.1 Sturing

Jorrit heeft een zus, die ook door haar vader (onder anderen seksueel) is mishandeld. Hun vader heeft ook haar verboden om over de gebeurtenissen te praten. De therapeut laat de Zon aan de zus van Jorrit vertellen dat ze nu alles mag vertellen. Hierbij kijkt hij haar niet aan, om te voorkomen dat hij een beroep doet op haar bewuste denken en kritische vermogen (Olthof en Vermetten, 1994, 97). Ook vult de therapeut voor Jorrit in wat het verhaal voor hem betekent. Zo wil de koningszoon in Jorrits om-en-om vertelde verhaal bij zijn vader in Plezierland blijven. Dat is voor de therapeut geen acceptabel einde, omdat dit einde Jorrits ‘verlangen naar de dood kan inspireren’ (Olthof en Vermetten, 1994, 23).

Op de momenten waarop Olthof en Vermetten het verhaal gebruiken om de cliënt impliciet een boodschap te geven, geven Olthof en Vermetten vanuit het oogpunt van geestelijke begeleiding een te sterke sturing. Als de betekenissen van metaforen zo universeel zijn dat de “moraal van het verhaal” vast ligt, wordt het verhaal een manier om iemand de les te lezen zonder dat iemand zich daar vanuit zijn kritische vermogen tegen kan verweren. Als verhalen daarentegen de mogelijkheid tot een oneindig aantal betekenissen in zich dragen, kan de cliënt zelf de betekenis naar voren halen die hij nodig heeft. Dan neemt de cliënt via het verhaal de ruimte om zelf betekenis aan zijn leven te geven en kan de verhalende strategie binnen humanistisch geestelijke begeleiding worden gebruikt.

Olthof en Vermetten verwijzen naar de filosoof Deleuze. Volgens deze filosoof is de mogelijke betekenisgeving van een verhaal zo oneindig breed dat die nooit volledig te doorgronden is. Die brede betekenis werkt hij van verhalen uit aan de hand van een rizoom: een wortelstelsel dat oneindig wijd vertakt. In een verhaal zijn volgens hem altijd nieuwe betekenissen te ontdekken en delen van het verhaal worden in het vertellen voortdurend op nieuwe manieren met elkaar

verbonden. Accenten verschuiven en er ontstaan nieuwe relationele verbanden. De cliënt krijgt zo een oneindig aantal mogelijkheden om zijn eigen sporen en verwijzingen in het verhaal te ontdekken (Olthof en Vermetten, 1994, 118).

Aan de hand van de poëzie-analyse van Meyer laten Olthof en Vermetten zien dat het oneindige aantal interpretatiemogelijkheden niet in de tekst besloten ligt. De betekenis wordt gegeven door de lezer of de luisteraar. 'Het zijn in deze optiek niet zozeer de gedichten die ons raken: we raken onszelf, via datgene wat wij in dat taalbouwsel projecteren.' (ibidem, 1994, 121).

Vanuit dat kader bezien Olthof en Vermetten de betekenissen die de therapeut in het verhaal van Jorrit ziet niet als waarheid, maar als een waarheidconstructie die bij de belevingswereld van Jorrit wil aansluiten. De therapeut analyseert het verhaal en toetst zijn interpretatie aan Jorrit. De cliënt kan er voor kiezen om betekenissen aan te nemen of af te wijzen (Olthof en Vermetten, 1994, 25). Wanneer in de verhalende strategie de betekenisgeving van de cliënt als uitgangspunt wordt genomen, voorkomt dit dat het gebruik van een fictief verhaal een middel wordt om de cliënt iets op te dringen zonder dat diens kritische vermogen tegen kan werken.

Hoofdstuk 3: McAdams, McLeod, Neimeyer, Polkinghorn, White en Epston en Campbell

Volgens McLeod vertellen mensen constant verhalen over zichzelf, maar dit zijn vaak dezelfde verhalen. Narratieve therapie helpt mensen, die vastzitten in een steeds herhaald en verstard narratief, om de dynamiek terug te vinden waarin ze andere verhalen over zichzelf kunnen vertellen. Een interventie of ervaring is therapeutisch als hij de mogelijkheid opent tot het vertellen van (een ander) narratief (McLeod, 2006, 124-125). Daarbij gaat het niet alleen om het vertellen van een ander levensverhaal, maar soms ook om het überhaupt komen tot een narratief, wanneer de cliënt geen narratief, of alleen een zeer verward narratief voor handen heeft. En bij mensen met een lage zelfwaardering is het belangrijk om te bevestigen wat iemand al is. In dat geval betekent een 'ander levensverhaal' een versterking van het huidige narratief.

In dit hoofdstuk wordt vanuit de basis van de narratieve therapie naar de onderzoeksvraag gekeken. Daarvoor worden McLeod (2006), McAdams (2006), Neimeyer (2006) Polkinghorne (1988) en White en Epston (1990) samen behandeld. In hun theorieën bouwen ze op elkaar voort. McAdams verwijst naar McLeod, Polkinghorne, Neimeyer en White en Epston. McLeod verwijst op zijn beurt naar McAdams. Neimeyer verwijst naar White en Epston. Campbell schrijft als enige niet over narratieve psychotherapie, maar in hun benadering van fictieve verhalen zijn de anderen schatplichtig aan zijn standaardwerk *De held met de duizend gezichten*. McAdams gebruikt Campbell expliciet in zijn bewijsvoering, daarom is Campbell in dit hoofdstuk opgenomen.

3.1 Geen nieuwe woorden meer

Sommige ervaringen kunnen niet in het levensverhaal van de cliënt worden opgenomen, doordat de cliënt niet kan begrijpen wat hij ervaart. Doordat de ervaring niet in woorden te vatten is, of doordat de cliënt er niet de woorden voor kan vinden (White en Epston, 1990, 12). In dit onderzoek zijn die ervaring afgebakend tot traumatische ervaringen.

Neimeyer, Herrero en Botella (2006) beschrijven drie manieren waarop traumatische ervaringen het levensverhaal van de cliënt beïnvloeden. Deze manieren noemen ze narratieve ontregeling, narratieve dominantie en narratieve dissociatie.

- Bij narratieve ontregeling is het trauma niet te rijmen met het dagelijkse narratief en de emotionele plot, thema's en doelen van de persoon. Er ontstaat geen coherent begrip van het zelf en van anderen (Neimeyer e.a., 2006, 131-132). De cliënt loopt vast in zijn pogingen om een coherent levensverhaal te vertellen.
- Bij narratieve dominantie ziet de cliënt zichzelf alleen nog in verhouding tot het trauma. Het trauma wordt het plot waar het hele levensverhaal om gerangschikt wordt. Het is onmogelijk om het trauma te vergeten (ibidem, 132). In deze situatie heeft de cliënt geen nieuwe woorden meer om het oude zelf- en wereldbeeld met het zelf- en wereldbeeld van na de traumatische ervaring te verbinden.
- Bij narratieve dissociatie wordt het trauma buiten het bewustzijn geplaatst. Er is een stilzwijgend narratief waarin de cliënt een sprakeloos makende angst ervaart. Door het buitensluiten wordt de cliënt beschermd tegen potentiële sociale censuur, ten koste van persoonlijke en relationele heelheid (ibidem, 133).

Bij een door een trauma 'gebroken' narratief wordt het het doel van narratieve therapie om tot een meer 'heel' levensverhaal te komen. Daarvoor moeten de traumatische ervaringen, in een transformatie van het zelf-narratief, in het levensverhaal op worden genomen (ibidem, 134). Want hoe complex ook, zo schrijft McAdams (1993), de cliënt moet uit al zijn ervaringen samen tot één levensverhaal komen, dat uitdrukking geeft aan zijn identiteit (McAdams, 1993, 122). Het vertellen van een levensverhaal is daarom een fundamentele manier van expressie (ibidem, 27). In het vertellen plakt de cliënt een verhaal op zijn leven, waar eerder nog geen heel verhaal was. Hij creëert het verhaal zodat zijn eigen leven, en dat van anderen, betekenis krijgt (ibidem, 92). Daarom is het van fundamenteel belang dat de cliënt een traumatische ervaring onder woorden kan brengen.

3.2 Onder woorden brengen

Het fictieve verhaal biedt het levensverhaal van de cliënt structuur

Aan de hand van Olthof en Vermetten is in het vorige hoofdstuk uitgewerkt hoe een fictief verhaal, verteld door de cliënt, de structuur van het levensverhaal van de cliënt onthult. Met name aan de hand van McAdams wordt in deze paragraaf uitgewerkt hoe het fictieve verhaal de cliënt een structuur biedt waarlangs hij zijn levensverhaal (en meer specifiek: de traumatische ervaring waar hij geen nieuwe woorden voor kan vinden) onder woorden kan brengen.

Het narratief dat de cliënt construeert is altijd een variatie op de structuur van algemene culturele verhalen over de levensloop (Polkinghorne, 1988, 105-107). Veel cliënten vertellen volgens McLeod (2006) hun therapeut over een boek dat ze hebben gelezen of een film die ze hebben gezien. De therapeut hecht daar normaal gesproken geen betekenis aan, maar vanuit een narratief perspectief kan het betekenen dat een cliënt bezig is met de 'authorizing en re-authorizing' van zijn levensverhaal. De cliënt zoekt in zijn culturele achtertuin naar verhalen die betekenis aan zijn eigen narratief geven (McLeod, 2006, 126). Met behulp van een fictief verhaal kan de cliënt zo zijn levensverhaal onder woorden brengen.

Ook Edelsong benadrukt dat cliënten hun levensverhaal vertellen (en daarmee steeds opnieuw vormen) aan de hand van de structuur van fictieve verhalen uit hun culturele achtergrond. Dat kunnen allerlei verhalen zijn, maar in zijn cliëntenkring structureren de cliënten hun levensverhalen voornamelijk aan de hand van melodrama's uit Hollywood. 'I do sound more like a moviegoer than a cognitive scientist when I'm doing and teaching psychotherapy' (zoals geciteerd door McLeod, 2006, 126).

3.2.1 Leren van verhalen

Volgens McAdams is de helende kracht van verhalen een belangrijk thema binnen de psychotherapie. Wanneer bijvoorbeeld een ouder die net een kind heeft verloren een verhaal leest over een andere ouder die zijn kind is verloren, kan het verhaal de eerste ouder helpen om de ervaring van verlies een plek te geven (McAdams, 1993, 33-36). Daarin gaat het niet alleen over het onder woorden brengen van een situatie, maar ook over het vinden van een nieuw perspectief waar vanuit naar die situatie kan worden gekeken.

Via een fictief verhaal leert de cliënt over verschillende mensen, settings en ideeën (ibidem, 31). Dat gebeurt al vanaf de kindertijd. Aan de hand van Bettelheim beschrijft McAdams hoe fictieve verhalen kinderen door interne conflicten en crisissen helpen. De angst en de zorgen van de personages in de fictieve verhalen raken aan de onbewuste angsten en verlangens van het kind.

Daarvanuit leeft het kind mee met de zorgen van bijvoorbeeld Assepoester, maar ook met haar triomf. Als zodanig voelt het kind zich door het sprookje aangesproken, om met bewustzijn van de angsten en zorgen toch naar de wereld te kijken vanuit hoop en vertrouwen. Het vertrouwde einde van de sprookjes 'en ze leefden nog lang en gelukkig' geeft het kind de boodschap dat alles uiteindelijk weer op zijn pootjes terecht komt, ook als het er nu niet zo uit ziet (ibidem, 31).

Ook als de cliënt ouder wordt, en niet meer in Assepoester gelooft, blijven beelden en representaties deel uit maken van zijn levensverhaal (ibidem, 36). Als zodanig hebben ze (vaak onbewust) invloed op hoe de cliënt als volwassene een situatie ervaart (ibidem, 60-61). De favoriete verhalen van de cliënt als volwassene bevatten meestal dezelfde motieven en thema's uit de verhalen waar de cliënt als kind al veel mee had. Deze verhalen bevatten voor de cliënt dezelfde verlangens die zijn sterkste motieven zijn (ibidem, 75).

Als volwassene identificeert de cliënt zich nog net zo sterk met fictieve verhalen als toen hij een kind was. Ook volwassenen leven mee met de protagonist in het verhaal en beleven de episodes mee. Wanneer het verhaal bijvoorbeeld een connotatie van hoop in zich draagt die de cliënt niet voelt in de situatie die hij niet rechtstreeks kan verwoorden, komt er vanuit het verhaal een narratieve toon naar voren waardoor de cliënt zich beter voelt opgewassen tegen de situatie (ibidem, 31).

McAdams onderscheidt verschillende manieren waarop naar het levensverhaal van de cliënt kan worden gekeken: via de beelden die er in worden gebruikt, de 'imagoes' (subpersoonlijkheden die in een onderlinge dialoog het levensverhaal vertellen) de setting waarin het levensverhaal zich afspeelt, de narratieve ondertoon of de sfeer waarin het levensverhaal verteld wordt (McAdams, 1993, 124-125). Al deze onderdelen van het verhaal hangen samen met de structuur waarlangs het verhaal verteld wordt. Een beeld dat in een metafoor uitdrukking kan geven aan het gevoel van de cliënt, biedt bijvoorbeeld ook een structuur waarin alle aspecten die aan het beeld kleven één voor één kunnen worden geanalyseerd. In deze paragraaf worden de verschillende manieren die McAdams onderscheidt in sub-paragrafen behandeld. Daarna wordt er ingegaan op het begrip coherentie.

3.2.1 Via het beeld

Volgens Gendlin kan de cliënt, via beelden en woorden, bewegingen of muziek uiting geven aan zijn 'inner felt sense' (McLeod, 2006, 110). Als zodanig kan ook het beeld dat in een fictief verhaal wordt aangereikt als metafoor dienen, zoals bij Brenda het beeld van het lelijke jonge eendje treffend uitdrukking geeft aan hoe haar vader haar ziet. Als zodanig kan bij de narratieve dissociatie die Neimeyer e.a. beschrijven het fictieve verhaal worden aangewend om woorden te geven aan een trauma dat nog niet beschrijfbaar is in eigen ervaringstermen.

3.2.2 Via imagoes

McAdams beschrijft dat het levensverhaal te complex is om door één protagonist verteld te worden. De meeste levensverhalen bevatten volgens McAdams dan ook meerdere dominante personages die samen, en soms in conflict met elkaar, een identiteit vormen. Deze personages zijn afgeleid van voorbeelden van bestaande of verbeelde personen (McAdams, 1993, 37).

De belangrijkste personages noemt McAdams 'imagoes' (ibidem, 122). Deze *imagoes* zijn geen personen, maar geïdealiseerde archetypen, die uitdrukking geven aan onze diepste verlangens

en doelen. Deze archetypen worden belichaamd door personages uit de Griekse mythen en andere fictieve verhalen (ibidem, 123-127).

Als voorbeeld ordent McAdams een aantal personages uit de Griekse mythologie rond het verlangen naar zelf-actualisatie (*agency*) en het verlangen naar verbondenheid (*communion*). Onder zelf-actualisatie schaaft hij Ares als de krijger, Hermes als de reiziger, Zeus als de wijze, en Hephaestus als de schepper. Onder verbondenheid schaaft hij Aphrodite als de geliefde, Demeter als de verzorgster, Hera als de vriend, en Hestia als de ritualist, die de tradities bewaakt waarin mensen samen komen (ibidem, 124-132).

De *imagoes* die de cliënt uit verhalen afleidt, zijn zowel collectief als uniek. Zo wordt bijvoorbeeld het collectieve archetypische beeld van de krijger, in het levensverhaal van de cliënt, op een unieke, individuele manier ingevuld (ibidem, 124-125). Als zodanig geven *imagoes* een stem aan individuele en collectieve waarden (ibidem, 128) Wanneer een situatie moeilijk onder woorden te brengen is voor de ene *imago*, kan de andere *imago* dat misschien wel. Hiervoor kan, getriggerd door een fictief verhaal, ook een nieuw *imago* in het levensverhaal worden opgenomen.

Imagoes kunnen een fundamenteel conflict in het leven van de cliënt signaleren (ibidem, 131). Sterker nog: levensverhalen worden volgens McAdams vaak gedomineerd door een centraal conflict waarin *imagoes* 'act, interact, converse, argue, develop, do combat, and make peace.' (ibidem, 132).

3.2.2.1 Imagoes brengen de setting onder woorden

Net als personages in een verhaal, treden *imagoes* het levensverhaal van de cliënt binnen in een specifieke 'openingsscène'. Die openingsscène is meestal een extreem positieve of negatieve ervaring, of een ervaring waarna die een belangrijke verandering in het levensverhaal markeert (ibidem, 128-129). Daarvanuit kan een traumatische ervaring, zoals die door Neimeyer e.a. wordt omschreven, gezien worden als een setting waaruit het niet lukt om een goed *imago* te laten ontstaan dat in interactie met de andere *imagoes* een goed levensverhaal kan vertellen. In een setting van een fictief verhaal, die gevoelsmatig voor de cliënt overeenkomsten heeft met de setting van de traumatische ervaring, worden personages geïntroduceerd die als *imagoes* de setting van de ervaring van de cliënt kunnen beschrijven.

3.2.3 Via het thema

Volgens McAdams worden, naast de *imagoes*, ook de thema's waar een cliënt zijn levensverhaal rond structureert afgeleid van fictieve verhalen. Wanneer hij in de adolescentie wordt uitgedaagd om zelf zijn levensverhaal te vormen is de cliënt, dankzij de fictieve verhalen die hij als kind heeft leren kennen, al vertrouwd met thema's. Hij construeert zijn levensverhaal dan ook aan de hand van de thema's uit de fictieve verhalen vanuit zijn jeugd (McAdams, 1993, 75). Daar kan in de begeleiding van een cliënt die geen nieuwe woorden kan vinden voor zijn situatie actief gebruik van worden gemaakt, door voor het onder woorden te brengen gebruik te maken van thema's uit de fictieve verhalen uit de jeugd van de cliënt.

3.2.4 Via de narratieve ondertoon

De cliënt kan ook via de narratieve ondertoon van het fictieve verhaal uitdrukking kan geven aan zijn levensgevoel. McAdams onderscheidt vier basis-verhalen, afgeleid van genres in fictieve verhalen, waarlangs cliënten hun levensverhaal vertellen: de komedie, het romantische verhaal, de tragedie en het ironische verhaal. Ieder genre koppelt hij aan een seizoen.

- De komedie (lente) heeft als uitgangspunt dat iedereen de mogelijkheid heeft om gelukkig te worden en pijn te vermijden.
- In het romantische verhaal (zomer) wordt het leven gezien als een lange en moeilijke reis. De omstandigheden veranderen constant, waardoor de cliënt steeds voor nieuwe uitdagingen wordt gesteld. Hij moet in beweging blijven en veranderen om uiteindelijk te winnen, maar hij heeft er vertrouwen in dat hij uiteindelijk zal winnen.
- In de tragedie (herfst) wordt de cliënt geconfronteerd met de absurditeit dat pijn en plezier, verdriet en geluk altijd samen gaan. De wereld is niet te vertrouwen en de beste intenties leiden tot vernietiging.
- In het ironische verhaal (winter) komt de cliënt ambiguïteiten in het leven tegen waar hij niet tegen op gewassen is. Hij moet zijn leven zo goed mogelijk leven, zo goed als hij kan (McAdams, 1993, 50-53).

3.2.5 Coherentie

Een aspect dat niet direct in het rijtje hierboven past maar wel van belang is bij het onder woorden brengen van een traumatische ervaring via een verhaal, is 'coherentie'. Een begrip dat McAdams in het artikel 'The Problem of Narrative Coherence' (2006) verder uitwerkt. Coherentie is dat wat het narratief van de cliënt verstaanbaar maakt, zowel voor zichzelf als voor anderen. Het gaat over de mate waarin het levensverhaal klopt met ideeën over hoe de wereld werkt en hoe mensen denken, handelen en voelen (McAdams, 2006, 111-113).

McAdams onderscheidt vier soorten coherentie:

- Wanneer een levensverhaal temporaal coherent is, is het voor de luisteraar te reconstrueren tot een kloppend tijdsidee.
- Autobiografische coherentie gaat over het begrip van hoe een levensverhaal eruit ziet.
- Causale coherentie verklaart hoe B uit A volgt.
- Thematische coherentie rangschikt alledaagse ervaringen rond een bepaald thema (McAdams, 2006, 115-116 en 1993, 110-113).

Deze vormen van coherentie bieden de cliënt een structuur waarin ervaringen, die niet rechtstreeks kunnen worden verwoord, toch verteld kunnen worden. Zo kan de cliënt in een narratieve ontregeling weer tot een coherent verhaal komen door zijn verhaal langs de structuur van een fictief verhaal te vertellen. Als er sprake is van narratieve dominantie, kan de cliënt via het fictieve verhaal een structuur vinden waarlangs hij zijn zelf- en wereldbeeld van voor de traumatische ervaring weer met het nieuwe zelf- en wereldbeeld kan verbinden.

3.2.5.1 Kanttekeningen

McAdams (2006) schrijft dat, hoewel een ‘goed’ levensverhaal coherent is, een coherent levensverhaal nog geen goed levensverhaal hoeft te zijn. Coherentie wordt vaak in de psychotherapie als maatstaf gebruikt, maar McAdams waarschuwt dat daarin het gevaar schuilt om te snel naar coherentie te zoeken. ‘Life is messier and more complex than the stories we tell about it.’ (McAdams, 2006, 118). Complexe verhalen, die dichter bij de geleefde ervaring van de cliënt staan, zijn gevarieerd en vol contrast. Deze verhalen zijn volgens McAdams betere levensverhalen (ibidem, 115-123 en McAdams, 1993, 112).

Dat betekent dat een geestelijk begeleider, die gebruik maakt van fictieve verhalen, op moet passen dat hij niet te snel naar coherentie zoekt. Als de cliënt niet de connectie legt tussen het fictieve verhaal en zijn ervaring, valt de werking van het verhaal weg. Om het fictieve verhaal in de geleefde ervaring van de cliënt te kunnen laten wortelen, moet het verhaal bij de verbeeldingskracht van de cliënt passen: de cliënt moet het zich kunnen voorstellen (ibidem, 115-116). Een voorwaarde daarvoor is dat de inhoud van het verhaal al coherent genoeg is met de ideeën van de cliënt over hoe de wereld werkt en hoe mensen denken, handelen en voelen (ibidem, 113). Dat is te ondervangen door de cliënt te vragen een verhaal te vertellen dat (vroeger) voor hem van belang was. Bijvoorbeeld door naar een favoriet kinderverhaal te vragen.

Wanneer een traumatische ervaring te overweldigend is om rechtstreeks in het levensverhaal te worden opgenomen, en het fictieve verhaal coherent genoeg moet zijn om door de cliënt te kunnen worden gevolgd (McAdams, 2006, 111), moet het fictieve verhaal een eenvoudiger verhaal zijn dan de traumatische ervaring van de cliënt.

3.3 Een nieuw perspectief

Het onder woorden brengen van de huidige situatie behoort voor McLeod tot de eerste fase in de narratieve therapie. In de tweede fase van de therapie komen er alternatieve levensverhalen naar voren die de cliënt in de derde fase in de sociale wereld uit kan proberen (McLeod, 2006, 120). Voor het overzicht worden de fases in dit onderzoek uit elkaar gehaald. Waar de vorige paragraaf op de eerste fase in ging, wordt in deze paragraaf gekeken hoe het fictieve verhaal de weg kan openen voor een nieuw perspectief.

In de praktijk zijn deze fases niet duidelijk van elkaar te scheiden. Bij het onder woorden brengen van een moeilijk verwoordbare ervaring vindt al een reconstructie van de betekenis van die ervaring plaats. Soms kan de eerste fase alleen via de tweede fase worden bereikt. Dan kan een situatie pas onder woorden worden gebracht wanneer het vanuit een nieuw perspectief wordt verteld (Neimeyer e.a., 2006, 139).

Het nieuwe perspectief hoeft niet “nieuw” te zijn. Het kan ook om de bevestiging gaan van een bekend perspectief dat de cliënt bijvoorbeeld naar aanleiding van een trauma is kwijtgeraakt en met behulp van het verhaal weer hernieuwd terugvindt. Door orde in de chaos te scheppen ontstaat daar ruimte voor.

3.3.1 Een verandering van een structuur

In de vorige paragraaf liet McLeod aan de hand van Edelsong zien dat cliënten hun levensverhaal rangschikken volgens de verhaalstructuur van een voor hen bekend verhaal. De cliënt kan, door zijn levensverhaal bewust te vertellen aan de hand van een ander fictief verhaal, worden uitgenodigd om

zijn ervaring vanuit een nieuwe invalshoek te bekijken. Wat gebeurt er bijvoorbeeld als de cliënt zijn levensverhaal vertelt als een soap? Of als een detective? (McLeod, 2006, 126).

Als zodanig kunnen alle punten die in de vorige paragraaf zijn beschreven worden aangewend om de cliënt uit te nodigen om vanuit een ander, nieuw perspectief naar zijn levensverhaal te kijken. Als de cliënt aan de hand van een ander beeld uit een ander fictief verhaal over de traumatische ervaring vertelt, kan dat nieuwe perspectief ontstaan. Daar wordt de cliënt ook toe uitgenodigd als er, via een fictief verhaal, een nieuwe imago wordt geïntroduceerd of een imago in een andere setting wordt geplaatst. Een derde manier waarop er vanuit een nieuw perspectief naar het levensverhaal kan worden gekeken door het langs de structuur van een ander fictief verhaal te vertellen, is dat het levensverhaal daardoor rond een nieuw thema gerangschikt kan worden. Tenslotte kan de cliënt ook worden uitgenodigd om zijn levensverhaal vanuit een andere narratieve ondertoon te vertellen wanneer hij zijn levensverhaal langs de structuur van een fictief verhaal vertelt.

Het op deze manier experimenteren met andere perspectieven hoeft niet te betekenen dat de waarheid geweld wordt aangedaan, mits in de experimenten steeds wordt gekeken of en hoe het levensverhaal vanuit het nieuwe perspectief aansluit bij de geleefde ervaring van de cliënt. Om dat uit te leggen gebruikt McAdams de metafoor van de historicus die het verleden herschrijft als het heden verandert. Dit doet de historicus niet om de waarheid te verbergen of juist eindelijk te onthullen, maar om een waarheid te vinden die beter zicht geeft op hoe het verleden tot dit heden heeft geleid. Wanneer het verleden en het heden weer in elkaars verlengde liggen, kan er beter op de toekomst worden geanticipeerd (McAdams, 1993, 102). Juist bij de traumatische ervaringen, zoals Neimeyer die beschrijft, is dat van belang.

3.3.2 Het nieuwe perspectief zit intrinsiek in het verhaal

Fictieve verhalen sluiten aan bij het verlangen van de cliënt naar een betekenisvolle persoonlijke integratie. Dat geldt volgens McAdams voor alle verhalen, maar sommigen soorten verhalen worden meer algemeen erkend als verhalen die de fundamentele waarden van het leven bevatten dan anderen. Mythen zijn een voorbeeld van dat soort verhalen: zij dragen belangrijke waarden in zich van de cultuur waar ze uit komen. Door een narratieve vorm daaraan te geven bewaken ze de integriteit, continuïteit en gezondheid van de samenleving. In een ontzuilde wereld, waarin de cliënt zelf zijn betekenis moet creëren en psychologisch en sociaal gezien zelf verantwoordelijkheid moet nemen voor zijn eigen leven, kunnen mythen een belangrijke bron voor betekenisgeving zijn (McAdams, 1993, 32-35). 'The great mythologist Campbell', zo schrijft McAdams, onderzoekt hoe mythen de cliënt kunnen ondersteunen in zijn ontwikkeling (ibidem, 37).

Campbell analyseert, aan de hand van de dieptepsychologie, de universele betekenis van verhalen (Campbell, 1949/1993, 11). Zijn boek *De held met de duizend gezichten* is een standaardwerk uit 1949 waar naast McAdams ook Randall en McKing in het vierde hoofdstuk naar verwijzen. Olthof en Vermetten en Hermans en Hermans-Jansen verwijzen niet rechtstreeks naar Campbell, maar hun interpretaties van de fictieve verhalen van cliënten, die door hen zelf als vanzelfsprekend worden neergezet, komen rechtstreeks overeen met de universele betekenissen die Campbell uit de verhalen heeft gestileerd. Bij Olthof en Vermetten is de vanzelfsprekende interpretatie van Plezierland, als een verlangen om niet meer deel te nemen aan het leven, daar een voorbeeld van.

Volgens Campbell vertellen mensen overal ter wereld dezelfde mythen. Alleen qua ‘uiterlijk’ verschillen de mythen, omdat in verband met de culturele context verschillende symbolen worden gebruikt om hetzelfde verhaal te vertellen (ibidem, 323). De mythen dienen als overgangsrituelen (ibidem, 216).

Het fictieve verhaal, of meer specifiek de mythe, heeft volgens Campbell als doel om mensen te helpen over transformatiedrempels te stappen en ze als zodanig een nieuw perspectief aan te bieden. In iedere mythe komt hetzelfde patroon naar voren: de hoofdpersoon wordt opgeroepen tot avontuur, stapt over een grens een andere wereld binnen, die ook de grens tussen het bewuste en onbewuste is en het leven en het dodenrijk (Campbell, 1995, 20). Deze drempeloverschrijding kan de vorm aannemen van een broederstrijd, drakenstrijd, uiteenrijting, kruisiging, ontvoering, reis over de zee of door de nacht, een wonderreis, of een opslokking in de buik van bijvoorbeeld een walvis. Daar begint het avontuur pas echt: er volgt een weg van beproevingen waarin de held langs obstakels wordt geloosd. Die obstakels weerspiegelen de huidige situatie van de luisteraar, terwijl het verhaal tegelijkertijd de sleutel tot de oplossing van die situatie aanreikt (ibidem, 87-90).

Als de hindernissen zijn overwonnen vindt de hoofdpersoon een levensbron. De bron kan de vorm aannemen van een huwelijk met een prinses, het besef één te zijn met “de vader”, een apotheose (verheffing boven het gewone leven) of, indien de bron zich niet vrijwillig aan de held wil overgeven, de diefstal van een heilig elixer. Hierna keert de hoofdpersoon terug. Op de terugweg vindt er weer een drempeloverschrijding plaats en tenslotte keert de hoofdpersoon, met het levenselixier, terug naar de normale wereld, die hij verrijkt met datgene wat hij uit de bron van het leven, aan de andere kant van de drempel, heeft meegenomen (Campbell, 1995, 206).

In verhalen kan deze hele cyclus worden doorlopen, kunnen zelfs meerdere cycli worden beschreven of wordt één onderdeel van de cyclus uitgelicht (ibidem, 206). Zo worden nieuwe kanten van het zelf en de wereld ontdekt, en worden deze bij het bewustzijn ingelijfd (ibidem, 95). Die inlijving wordt gesymboliseerd door de terugweg, waarna de held de ‘gewone wereld’ verrijkt met de meegenomen schat (ibidem, 206). Zo draagt het verhaal intrinsiek een nieuw perspectief in zich.

3.4 De relatie tussen begeleider en cliënt

In het hoofdstuk over Olthof en Vermetten heb ik geschreven dat wanneer het verhaal wordt gebruikt om de cliënt impliciet een boodschap te geven, de therapeut een te sterke sturing geeft voor geestelijke begeleiding. Als de betekenissen van metaforen zo universeel zijn dat de “moraal van het verhaal” vast ligt, dreigt het gevaar dat het verhaal gebruikt wordt om iemand de les te lezen. Wanneer in de verhalende strategie daarentegen de betekenisgeving van de cliënt als uitgangspunt wordt genomen, voorkomt dit dat het gebruik van een fictief verhaal een middel wordt om de cliënt iets op te dringen zonder dat diens kritische vermogen tegen kan werken. Bruner vindt dat ‘literary texts initiate performances of meaning rather than actually formulating meaning themselves.’ (zoals geciteerd in White en Epston, 1990, 13). Verhalen kunnen binnen geestelijke begeleiding worden gebruikt, mits de cliënt daarin de ruimte heeft om het verhaal op zijn eigen manier te interpreteren en die eigen interpretatie uit te bouwen.

Hoewel McAdams en McLeod dat erkennen, plaatsen ze een kanttekening bij de vrijheid van de cliënt om het verhaal net zo te interpreteren als hij zelf wil. Ieder verhaal draagt volgens McLeod een overkoepelende morele claim in zich: de reden waarom het verhaal het waard is om te vertellen (McLeod, 2006, 113). McLeod verwijst daarbij naar McAdams, maar waar McLeod zich op de overstijgende reden om het verhaal te vertellen focust, gaat het McAdams om *alle* beelden over hoe

de wereld zou moeten werken die het verhaal impliciet in zich draagt (McAdams, 2006, 121). Daarin zit een groot verschil tussen wat McLeod en McAdams schrijven. Ik herinner me bijvoorbeeld nog hoe mijn moeder, als ze uit Jip en Janneke voorlas, de vader en moederrol in de helft van de verhalen omdraaide. De verhalen waren immers voor de tweede feministische golf geschreven en het was niet de bedoeling dat ik vanuit de verhalen een ouderwets idee van rolpatronen zou ontwikkelen. De verhalen van Jip en Janneke dragen die rolpatronen impliciet in zich, en staan los van de reden waarom mijn moeder het de moeite waard vond om die verhalen aan me voor te lezen.

Hoofdstuk 4: Hermans, Hermans-Jansen en Freeman

Hermans (2006), Hermans en Hermans-Jansen (1995) en Freeman (2010) staan niet in tegenstelling tot de auteurs in het vorige hoofdstuk. Zo verwijst McAdams naar Hermans en Freeman om zijn eigen theorie te onderbouwen. McAdams wordt zelfs aangehaald op de cover van *Self-Narratives: The Construction of Meaning in Psychotherapy*, het boek van Hermans en Hermans-Jansen. Daar schrijft hij: 'Self-Narratives brings together psychological theory, the interpretation of myths and story, and the careful analysis of actual case studies to articulate a new and compelling vision of clinical work and psychological science.'

McAdams schrijft in *The stories we live by: Personal Myths and the Making of the Self* (1993) dat het leven te complex is om door één protagonist te worden verteld. Als zodanig wordt het levensverhalen door meerdere imagoes verteld.³ Deze imagoes zijn gebaseerd op de verschillende rollen die mensen in hun leven spelen (McAdams, 1993, 37 en 117-122). Hermans en Hermans-Jansen werken de meerstemmigheid van het zelf veel verder uit. Als McAdams in 2006 het artikel 'The Problem of Narrative Coherence' schrijft, neemt hij daarin de verder doorgevoerde theorie van Hermans en Hermans-Jansen over (McAdams, 2006, 119-120).

Toch worden Hermans, Hermans-Jansen en Freeman in dit hoofdstuk apart van McAdams behandeld. Hermans en Hermans-Jansen bieden, vanuit hun perspectief van de meerstemmigheid, een andere kijk op de vraag hoe een fictief verhaal kan worden ingezet als de cliënt geen nieuwe woorden meer kan vinden voor zijn situatie. Vanuit de meerstemmigheid werken ze het onbewuste verder uit dan McAdams; dit is een reden om de uitwerking van de het onbewuste van Freeman in dit hoofdstuk onder te brengen.

Hermans (2006) gebruikt de metafoor van het theater om de meerstemmigheid van het zelf uit te werken. In het zelf zijn verschillende stemmen aanwezig, als sub-persoonlijkheden die allen op hun eigen manier tegen ervaringen aankijken, en samen in een onderlinge dialoog het levensverhaal vormen. In de metafoor van het theater kunnen de stemmen als acteurs relaties met elkaar aangaan, en in interactie met elkaar een andere plek in het theater innemen. De cliënt kan als een regisseur vanuit een meta-positie acteurs een plek geven en al dan niet hun narratief laten vertellen (Hermans, 2006, 147-148 en 167). Hermans maakt met Hermans-Jansen (1995) in hun boek *Self-Narratives: The construction of Meaning in Psychotherapy* een onderscheid tussen het vertellende Ik en het belevende Mij. Het Ik is in de theatermetafoor vergelijkbaar met de regisseur, en het Mij met de acteurs. Betekenissen (valuations) worden toegekend door het interpreterende Ik als regisseur aan de acteur van het belevende Mij (Hermans en Hermans-Jansen, 1995, 15-18).

4.1 Geen nieuwe woorden meer

Net als Neimeyer e.a. maakt Hermans een onderscheid tussen drie reacties van cliënten op een traumatische ervaring. Waar Neimeyer e.a. hun onderscheid maken aan de hand van *pogingen* om een traumatische ervaring in een groter levensverhaal te integreren, richt Hermans zich in zijn onderscheid op het *effect* dat het mislukken van die pogingen op het levensverhaal van de cliënt heeft. Vanuit de theatermetafoor onderscheidt Hermans drie vormen van ontregeling (niet te verwarren met de narratieve ontregeling van Neimeyer e.a.) die oorspronkelijk op vormen van

³ Zie vorige hoofdstuk p.19.

schizofrenie zijn gebaseerd. Deze ontregelingen noemt hij het kale narratief, de kakofonie en de monoloog.

In een kaal narratief is er een minimale dialoog tussen een klein aantal posities van het zelf, die onbeweeglijk in een strakke hiërarchie staan opgesteld. De cliënt voelt zich leeg en desolaat.

Bij een kakofonie is er daarentegen geen sprake van een hiërarchie. Zonder orde refereren de verschillende stemmen niet naar elkaar. Er heerst totale chaos.

In een monoloog is er zo een sterke hiërarchie dat er maar één of hooguit enkele stemmen aan het woord kunnen komen. Het wereldbeeld is consistent maar eenzijdig (Hermans, 2006, 151-152).

In alle drie de vormen van ontregeling vindt de cliënt geen nieuwe woorden.

- In het kale narratief en in de monoloog vertelt hij steeds hetzelfde, waardoor het zingevingproces vastloopt. In lijn met de theatermetafoor zou je kunnen zeggen dat de acteurs geen ruimte, geen bewegingsvrijheid hebben om zich dynamisch over het toneel te kunnen bewegen. Ze staan vastgeplakt op hun plaats.
- Bij de monoloog staat er één of staan er enkele acteurs voor op het toneel, terwijl alle anderen niet uit de coulissen te voorschijn mogen komen.
- In het kale narratief staan er meer acteurs op het toneel. Naast de enkele acteurs die vooraan staan, komen ook acteurs achterop het toneel of aan de zijkanten even het woord, maar ook zij mogen niet van hun plaats komen en krijgen geen ruimte om zich dynamisch ten opzichte van elkaar te bewegen.

4.1.1 Het onbewuste

In de narratieve ontregelingen van Hermans worden (aspecten van) ervaringen niet in het levensverhaal opgenomen of lukt het niet meer om een coherent levensverhaal te vormen. Dat wat de cliënt niet kan verwoorden, draagt hij volgens Hermans en Hermans-Jansen (1995) op onbewust niveau met zich mee, in de gaten in zijn levensverhaal. Het onbewuste definiëren Hermans en Hermans-Jansen als gaten in het Mij, die het Ik wel relevant vindt maar nog niet in kan vullen. In verband met die gaten verwijzen Hermans en Hermans-Jansen naar fictieve verhalen. Mythen verwijzen volgens hen naar dat onbewuste, of minder bewuste, deel van het Mij (Hermans en Hermans-Jansen, 1995, 120-122).

Freeman (2010) geeft in *Hindsight, The Promise and Peril of Looking Backward* een narratief psychologische definitie van het onbewuste. Hij kenmerkt de mens, in overeenstemming met McIntyre, als een drager van traditie, hoewel het moderne zelf zich daar niet bewust van is (Freeman, 2010, 120). Wanneer bijvoorbeeld ouders aan hun kind over 'vroeger' vertellen, slaat het kind dat in zijn *deep-memory* op, als een soort sprookje waarin feit en fictie door elkaar lopen (ibidem, 101-107). Samen met ervaringen, films en foto's draagt het kind die "sprookjes" als een onbereflecteerde traditie met zich mee (ibidem, 100). Als zodanig bestaat er niet daadwerkelijk een collectief geheugen, maar draagt ieder mens verhalen en beelden over vroeger bij zich (ibidem, 104). Historie wordt een 'story', en geeft als zodanig een nieuwe, complexe dimensie aan het leven (ibidem, 113-114). Naast verhalen over vroeger worden ook dingen die nu gebeuren, maar die we niet direct zelf ervaren, opgenomen in het geheugen.

De identiteit is bij Freeman uit meerdere bronnen opgebouwd: een bewuste identiteit en een *deep-identity*: een onbewuste identiteit, gevormd in 'the fabric of history' (ibidem, 122-123).

'[Because] there are narrative "reserves," untold and unwritten stories, cultural as well as personal,

that are in important respect constitutive of experience and identity. Narratives are with us in ways we don't quite know' (ibidem, 123).

Deze definitie van Freeman raakt aan de definitie van Hermans en Hermans-Jansen, die het onbewuste beschrijven als de gaten in het Mij die het Ik als relevant ervaart maar (nog) niet kan invullen. Hij is krapper dan de definities van Jung en Erickson, die bij Campbell en Olthof en Vermetten terugkomen. Erickson, een belangrijke inspiratiebron voor Olthof en Vermetten, kent het onbewuste 'een eigen manier van zijn' toe. Jung ziet het onbewuste als transindividueel: een bron van kennis die ook verwijst naar momenten voor ons bestaan. Freeman reduceert het collectieve geheugen echter tot verhalen die je over vroeger hebt *gehoord* en onbewust hebt opgeslagen. Het onbewuste is bij Freeman in principe kenbaar.

4.2 Onder woorden brengen

Verhalen verwijzen naar het onbewuste

Volgens Freeman kunnen verhalen uit het onbewuste in het bewustzijn naar boven komen, wanneer ze ergens door worden getriggerd. Ze kunnen worden getriggerd door naar een plaats te gaan die belangrijk is voor het in het onbewuste opgeslagen narratief, of ze kunnen zichtbaar worden met behulp van een al dan niet fictief verhaal dat met het in het onbewuste opgeslagen narratief resoneert (Freeman, 2010, 100).

Ook Hermans en Hermans-Jansen schrijven dat fictieve verhalen naar het onbewuste verwijzen.⁴ In verhalen en dromen komen symbolen naar voren, die verwijzen naar de onbewuste delen van het zelf. Door fictieve verhalen in de begeleiding te gebruiken, kunnen nieuwe betekenissen vanuit het onbewuste naar voren komen. Wanneer een cliënt 'external statements' zoals een fictief verhaal als persoonlijk relevant ziet, zit er iets in dat verhaal dat hem kan helpen om zich meer bewust te worden van aspecten van zichzelf (Hermans en Hermans-Jansen, 1995, 120-121). Als zodanig wordt via het fictieve verhaal de aandacht gericht op aspecten van het levensverhaal: aspecten die daarvoor nog niet als significant naar voren waren gekomen en als zodanig nog niet duidelijk onder woorden waren gebracht (ibidem, 130).

Hoewel een fictief verhaal niet precies hetzelfde verhaal vertelt als de ervaring van de cliënt, hebben ze toch een zelfde gevoelswaarde. Ze verschillen van elkaar op het manifeste niveau, maar op het latente niveau zijn ze identiek (ibidem, 26, 145 en 151). Dat is waarom mensen van verhalen houden: ze herkennen op latent niveau hun eigen ervaringen in een fictief verhaal. Zo geeft een fictief verhaal expressie en vorm aan de dagelijkse ervaringen van de cliënt: 'It is as if I were doing this.' (ibidem, 145)

Waar McAdams en McLeod nadruk leggen op de structuur die het verhaal aanreikt en waarlangs de cliënt zijn levensverhaal kan vertellen, besteden Hermans en Hermans-Jansen ook aandacht aan de beelden die worden opgeroepen. Beelden die zelf geen betekenis hebben, maar waar de cliënt wel betekenis aan kan geven (ibidem, 123). In de verhalen die mensen vertellen worden de gaten daarin ook opgevuld door de kracht van de verbeelding (ibidem, 15). Wanneer de cliënt naar een verhaal luistert, legt hij onwillekeurig een verbinding tussen zijn eigen ervaring en het verhaal. Als zodanig heeft het verhaal zelf geen betekenis, maar krijgt het zijn betekenis in de

4 Hoewel Hermans en Hermans-Jansen zich op mythen focussen, geven ze aan dat de werking van de mythe zoals zij die bestuderen breder kan worden getrokken naar andere producten van 'collectieve verbeelding' zoals sprookjes, boeken en films. Als zodanig vertaalt ik hun onderzoek naar mythen hier naar fictieve verhalen.

verbinding die het Ik maakt tussen een fictief verhaal en zijn levensverhaal (Hermans en Hermans-Jansen, 1995, 18).

Daarin komt diezelfde werking van het 'alsof' naar voren die door Olthof en Vermetten wordt beschreven.⁵ De ruimte die door het 'alsof' ontstaat tussen de werkelijke situatie en het fictieve verhaal, stelt de cliënt in staat na te denken over de werkelijke situatie, deze in een ander licht te zien en nog onbekende aspecten van zichzelf te belichten (ibidem, 137).

4.2.1 Het verhaal geeft uitdrukking aan het gevoel

Hermans en Hermans-Jansen illustreren dit aan de hand van een studie van Hermans en Van Gilst. In deze studie werd onderzocht hoe de mythe van Narcissus kan worden gebruikt om op latent niveau expressie te geven aan de ervaringen van cliënten.

Narcissus is een figuur uit de Griekse mythologie. Hij is zo mooi dat iedereen verliefd op hem wordt, om vervolgens door hem te worden afgewezen. Eén van zijn aanbidders vraagt de godin Nemesis om wraak te nemen, en Nemesis laat Narcissus verliefd worden op zijn eigen spiegelbeeld. Narcissus kwijnt weg, verteerd door verlangen naar zichzelf. Op de plek waar hij gestorven is groeit een bloem die naar hem vernoemd is: de narcis.

Hermans en van Gilst gebruikten in hun studie de zelfconfrontatiemethode, waarmee ze waardegebieden voor 100 cliënten vonden die overeenstemden met de waardegebieden die ze aan de hand van de mythe van Narcissus hadden gemaakt. Daaruit blijkt dat de cliënten op latent niveau hetzelfde ervaren als Narcissus, hoe verschillend de ervaringen op het manifeste niveau ook zijn. Zo interpreteert een respondent het onvervulde verlangen van Narcissus voor 90% op dezelfde manier als haar eigen ervaring met haar moeder: een ervaring waarin naar voren komt dat het altijd onmogelijk voor haar zal zijn om de eenzaamheid van haar moeder te verlichten. Via de mythe van Narcissus kan ze uitdrukking geven aan dat onvervulbare verlangen. Daarmee is het centrale thema uit de mythe voor haar niet de liefde, maar de onmogelijkheid om je diepste verlangen te vervullen (ibidem, 147-151).

4.2.2 Het verhaal onthult het belang van collectieve thema's

De betekenissen die de cliënt aan zijn leven toekent, zijn niet los te zien van zijn context. Een betekenis is een persoonlijke interpretatie, die is geworteld in een gemeenschap waar de cliënt in leeft (ibidem, 20). Fictieve verhalen geven uitdrukking aan collectieve gedeelde ervaringen en verbeelding (ibidem 151). Collectieve thema's, zoals die onder andere uit de fictieve verhalen naar voren komen, organiseren zo persoonlijke betekenisgeving en roepen nieuwe betekenisgeving op (ibidem, 20). Het interpreterende Ik bepaalt vervolgens wat in het verhaal wel en niet belangrijk is. Daardoor wordt, met behulp van het fictieve verhaal, zichtbaar welke thema's in het levensverhaal van de cliënt centraal staan. Doordat die zichtbaar worden kan het voor de cliënt duidelijk worden welke keuzes hij wil maken. Zo kan de cliënt, via het fictieve verhaal, zijn levensverhaal niet alleen structureren maar ook herstructureren, waardoor er ruimte ontstaat voor een nieuw perspectief (ibidem, 28-30).

5 Zie hoofdstuk 2 p. 13.

4.3 Een nieuw perspectief Steeds opnieuw

Uit het bovenstaande is af te leiden dat, met de bewustwording van een aspect van het zelf, het verhaal een nieuw perspectief op het levensverhaal naar voren laat komen. Met betrekking tot dat nieuwe perspectief komt er echter nog een functie van het fictieve verhaal naar voren vanuit de theorie van het meerstemmige zelf: het fictieve verhaal kan de cliënt uitnodigen om de verschillende acteurs, die in het kale narratief en in de monoloog waren verward, weer hun bewegingsvrijheid terug te geven. Zo ontstaat er via het fictieve verhaal niet alleen een nieuw perspectief, maar krijgt de cliënt toegang tot een scala aan nieuwe perspectieven.

Verhalen zitten vol personages die kunnen functioneren als ik-posities en zo een stem kunnen geven aan het meerstemmige zelf (ibidem 151). Via herkenning en waardetoekenning aan personages of situaties in de verhalen, kunnen nieuwe perspectieven in het waardesysteem van de cliënt worden geopend (Hermans en Hermans-Jansen, 1995, 113). Doordat de cliënt zich daarin met meerdere personages tegelijk kan identificeren, ontstaat er een ruimtelijkheid waarin delen van het zelf ieder vanuit hun eigen perspectief kunnen vertellen (ibidem, 151-152). Verhalen nodigen uit tot het zien van het zelf als open en dynamisch, waardoor het zelf wordt uitgebreid en nieuwe routes van verandering kunnen worden ontdekt (ibidem, 153).

Als zodanig nodigt het fictieve verhaal uit om het levensverhaal ruimtelijk neer te zetten. In die ruimte kunnen de delen van het zelf in de theatermetafoor, als acteurs, met elkaar in interactie treden. In een onderlinge dialoog nemen ze steeds een andere plek ten opzichte van elkaar op de speelvloer in (Hermans, 2006, 167). Zo ontstaat er niet alleen ruimte voor één nieuwe acteur, maar krijgen alle acteurs meer bewegingsvrijheid. In de verschillende manieren waarop de acteurs zich ten opzichte van elkaar kunnen positioneren, krijgt de cliënt toegang tot een scala van mogelijke nieuwe perspectieven (Hermans en Hermans-Jansen, 1995, 140-142 en 151).

Zoals het onder woorden brengen langs de structuur van het verhaal in het vorige hoofdstuk belangrijk was bij de kakofonie die Hermans beschrijft, en het toelaten van een nieuwe invalshoek bij de monoloog voorop staat, is de uitnodiging tot dynamiek met name van belang bij het kale narratief dat Hermans beschrijft. In het kale narratief is er immers slechts ruimte voor enkele stemmen in een strakke hiërarchie, welke door het verhaal wordt verstoord. Er ontstaat ruimte voor dynamiek waarin de stemmen, of in de theatermetafoor de acteurs, zich weer kunnen bewegen. Zo ontstaat er weer ruimte voor zingeving.

4.3.1 Kanttekening

Hermans beschrijft dat het gebruik van de theatermetafoor in psychotherapie alleen van meerwaarde is als de cliënt ook iets met die specifieke metafoor kan. Het systeem werkt alleen als de cliënt en de begeleider er samen gebruik van kunnen maken (Hermans, 2006, 167-168). Dat geldt ook voor het gebruik van fictieve verhalen: de cliënt zal alleen iets met het verhaal kunnen als hij vanuit de personages in het verhaal een continuïteit kan zien met zichzelf. Wanneer de cliënt een duidelijke grens ervaart tussen zichzelf en het fictieve verhaal, zal het fictieve verhaal zich niet in zijn werking kunnen ontfouwen (Hermans en Hermans-Jansen, 1995, 152). Daarmee onderschrijven Hermans en Hermans-Jansen de kanttekening van McAdams dat het verhaal een appel moet kunnen doen op de 'felt sense' van de cliënt.

4.4 De relatie tussen begeleider en cliënt

Hermans en Hermans-Jansen maken een onderscheid tussen twee manieren om naar verhalen te kijken. Je kunt het verhaal zien vanuit een dominant thema dat het verhaal typeert, of als een compositie van collectieve thema's. Zo wordt Odysseus in de Odyssee als een held neergezet, terwijl er tegelijkertijd ook veel andere, vaak met elkaar contrasterende thema's naar voren komen (Hermans en Hermans-Jansen, 1995, 139-145). Zo kunnen er een oneindig aantal betekenissen uit een verhaal worden gehaald, zoals Olthof en Vermetten benadrukken, en draagt het verhaal vanuit het dominante thema een specifieke boodschap in zich, zoals McAdams en McLeod beschrijven.

Als zodanig bevestigen Hermans en Hermans-Jansen de benadering van het verhaal zoals die uit Olthof en Vermetten naar voren komt: als een compositie van (een bijna oneindig aantal) thema's waar de cliënt uit kan halen wat voor hem relevant is, wat een voorwaarde is om het gebruik van fictieve verhalen niet te sturend te laten zijn voor geestelijke begeleiding.

Tegelijkertijd maken Hermans en Hermans-Jansen het onderscheid zichtbaar tussen de kanttekening die daar vanuit McAdams, en de kanttekening die daar vanuit McLeod bij kan worden gezet. Het commentaar van McLeod, dat het verhaal een boodschap in zich draagt in de reden waarom het verteld moet worden, past in de benadering van het verhaal vanuit zijn dominante thema. De opmerking van McAdams dat het verhaal vol beelden zit van hoe de wereld er uit zou moeten zien en hoe mensen zich horen te gedragen, valt in de benadering om het verhaal te zien als een georganiseerd proces van een bijna oneindig aantal thema's (Ibidem, 139).

Hoofdstuk 5: Randall en McKing

Reading our lives van Randall en McKing (2008) is een vooraanstaand werk over de 'bibliotherapie': een stroming binnen de narratieve psychologie waarin de betekenisgeving in levensverhalen wordt vergeleken met de betekenis die mensen aan literatuur ontleenen. In hun omvangrijke werk verwijzen Randall en McKing naar alle auteurs die tot nu toe in dit onderzoek zijn behandeld, met uitzondering van Olthof en Vermetten. Randall en McKing laten aan de hand van deze auteurs zien wat de literatuur als metafoor kan betekenen voor de ontwikkeling van het levensverhaal van ouderen. In dit onderzoek worden deze auteurs, en Randall en McKing zelf, echter gebruikt om te onderzoeken hoe het fictieve verhaal kan worden ingezet als middel waarlangs de cliënt weer nieuwe woorden voor zijn situatie kan vinden.

De bibliotherapie gaat ervanuit dat verhalen zoals die in de literatuur naar voren komen gerelateerd zijn aan het levensverhaal (Randall en McKing, 2008, 40-41). Wanneer Randall en McKing erkennen dat er ook verschillen zijn tussen het leven en een fictief verhaal, bedoelen ze het 'meer dan metaforisch' wanneer ze stellen dat het leven een verhaal is (ibidem, 8 en 11-12). Ze citeren Allbright's vergelijking (dat als literatuur de wildernis is, psychologie de tuin is, en de uitspraak van Bruner dat het leven en de literatuur dezelfde wortels hebben: 'ze dragen alleen ander fruit' (ibidem, 18).

Aan de hand van Damasio en Flanagan beschrijven Randall en McKing dat mensen geboren worden met middelen om een narratief te kunnen maken en begrijpen. Dat vermogen is pre-linguïstisch in de hersenen geprogrammeerd; onbewust pikken we verhalen op en verwerken ze, zonder ons bewust te zijn van het fenomeen. (ibidem, 23)

Existentiële betekenis wordt gevonden in het levensverhaal, sterker nog: die betekenis is de reden dat mensen überhaupt van fictieve verhalen houden. (ibidem, 185). Daarbij bemiddelt literatuur in zingeving, in die zin dat de literatuur de lezer uitdaagt om betekenis in het fictieve verhaal te leggen (ibidem, 176). Mensen zijn in staat om literatuur te lezen vanuit het aangeboren begrip waarmee ze het leven als een verhaal kunnen lezen. Het lezen van het leven is dus primair en het lezen van literatuur secundair (ibidem, 96-97).

Vanuit hun narratieve invalshoek gaan Randall en McKing ervan uit dat identiteit wordt geconstrueerd in het levensverhaal. De cliënt is tegelijkertijd de co-auteur, schrijver, lezer en de talloze stemmen daaronder (ibidem, 98), die als 'push-overs' het grootste deel van de tijd aan het woord zijn (ibidem, 35). Met het beeld van de push-overs gaan Randall en McKing mee in de uitgangspunten van de meestemigheid zoals die in het vorige hoofdstuk zijn beschreven, en relativeren ze de 'macht' van het Ik als regisseur.⁶

Randall en McKing noemen verschillende manieren waarop de cliënt zijn eigen levensverhaal leest:

- *Automatische lezing van het zelf* – De hele dag door leest de cliënt automatisch zijn eigen levensverhaal.
- *Relationele lezing van het zelf* – Vanuit het beeld dat de cliënt denkt dat anderen van hem hebben.

6 Zie hoofdstuk 4 p.26.

- *Geprogrammeerde lezing van het zelf* – Bijvoorbeeld in uitspraken zoals: 'Ik ben een leeuw, want dat is mijn horoscoop.'
- *Voorgescreven lezing van het zelf* – Zoals wanneer de cliënt naar zichzelf kijkt vanuit een stappenplan om van het roken af te komen.
- *Geïndocctrineerde lezing van het zelf* – Waarin de cliënt in een bijvoorbeeld religieuze setting zijn levensverhaal construeert.
- *Gedisciplineerde lezing van het zelf* – Waarin de cliënt aan de hand van een ideologie zijn levensverhaal construeert.
- *Professionele lezing van het zelf* – Een advocaat zal zijn levensverhaal bijvoorbeeld anders construeren dan een bouwvakker.
- *Transformatieve lezing van het zelf* – Waarin de cliënt zich bewust wordt van de kaders waar vanuit hij zijn levensverhaal construeert.
- *Culturele lezing van het zelf* – Waarin de cliënt zich bewust wordt van zijn culturele context, bijvoorbeeld door te reizen of door een fictief verhaal te lezen.
- *Literaire lezing van het zelf* – Waarin de cliënt door beelden en metaforen in bijvoorbeeld fictieve verhalen een parallel ziet waar vanuit hij zijn eigen bestaan interpreteert. In die interpretatie gaat hij van het 'wat', 'waar' en 'wanneer' in zijn levensverhaal naar het 'waarom' en 'hoe'. Deze literaire lezing van het zelf komt aan bod in de paragraaf nieuw perspectief.

5.1 Geen nieuwe woorden meer

'Geen nieuwe woorden meer' wordt door Randall en McKing als narratieve 'foreclosure' gedefinieerd. Met 'foreclosure' doelen ze, in navolging van Freeman op een 'voortijdige narratieve dood' (ibidem, 126). De cliënt sluit zijn levensverhaal af, alsof hij al dood is, vanuit de overtuiging dat (een deel van) zijn leven kwalitatief gezien voorbij is, en er geen nieuwe betekenis meer aan kan worden gegeven. Het is eerder regel dan uitzondering dat levensverhalen in bepaalde mate narratief afgesloten zijn, maar wanneer het in bepaalde mate gebeurt kan het ten koste gaan van de betekenisgeving (ibidem, 136-137). Dat kan op alle leeftijden gebeuren (ibidem, 126).

De 'foreclosure' wordt niet zozeer veroorzaakt door een gebeurtenis, als wel door de interpretatie van een gebeurtenis. Zoals wanneer een cliënt ziek wordt en zijn hele leven in het teken van die ziekte komt te staan. Daarmee verliest het levensverhaal van de cliënt zijn rijke variatie, het wordt als het ware 'uitgedund' (ibidem, 30). Wanneer er iets gebeurt waardoor de cliënt zijn ziekte anders gaat interpreteren, met andere woorden: als de cliënt vanuit een nieuw perspectief betekenis aan zijn leven geeft, kan het levensverhaal weer 'heropend' worden (ibidem, 128-129).

Naast een gebeurtenis die in het heden plaats vindt, zoals in het voorbeeld van ziekte, kan ook een ervaring uit het verleden voor een vorm van 'foreclosure' zorgen. Daarbij gaat het om ervaringen die zo traumatisch, beschamend of gek zijn, dat de cliënt ze niet in het levensverhaal kan opnemen (ibidem, 129-130).

Randall en McKing onderscheiden een aantal factoren die 'foreclosure' in de hand kunnen werken:

- 'Foreclosure' kan mede worden veroorzaakt doordat mensen niet hebben geleerd om vanuit een rijk referentiekader betekenis te geven, waardoor ze chronisch onbevredigend weinig betekenis uit hun levensverhaal halen (ibidem, 130-132). Ook kan de cliënt vastlopen in interpretatieve 'spaarzaamheid' (parsimony). Doordat een verhaal in het verleden bleek te werken, wordt er niet

meer gekeken of een ander perspectief iets toevoegt aan het levensverhaal. Het is 'tried en true' (ibidem, 130)

- Daarnaast speelt ook het geheugen een rol: het is in die zin onbetrouwbaar dat, zodra je een verhaal over een herinnering vertelt de indrukken zelf lijken te verdwijnen, en de herinnering vervangen wordt door het verhaal dat je erover hebt gemaakt (ibidem, 133).
- Ook kan de cliënt zich in zo sterke mate met een sociale rol identificeren dat alles dat buiten die rol valt niet in het levensverhaal wordt opgenomen. Dat kan worden versterkt door een sociale omgeving die de cliënt steeds vanuit die rol aanspreekt. Soms kan ook alles dat buiten een bepaalde lezing van gebeurtenissen valt collectief worden verzwegen (ibidem, 134).
- Wanneer de sociale cirkel rond een cliënt kleiner wordt, zoals dat bijvoorbeeld bij ouderdom gebeurt, maar ook bij andere leeftijden wanneer de cliënt vereenzaamt of minder deel neemt aan het gewone leven, dan kunnen daarmee ook de verschillende perspectieven die door anderen worden gesymboliseerd verdwijnen in het levensverhaal van de cliënt (ibidem, 135).
- Verder kan ook het bewustzijn van de eigen eindigheid, in de zin van de naderende dood, 'foreclosure' in de hand werken (ibidem, 135). 'Foreclosure' in die zin hoeft niet negatief te zijn. Zo halen Randall en McKing een onderzoek aan waarin een groep bejaarden het idee heeft dat hun daadwerkelijke levensverhaal is afgelopen, en hetzelfde verhaal steeds opnieuw met een niet onplezierige nostalgie aan zichzelf voorbij zien trekken (ibidem, 128).
- Tenslotte kan 'foreclosure' worden ingezet of versterkt doordat de cliënt tot de conclusie komt dat zijn leven niet interessant genoeg is om over na te denken (ibidem, 136).

Randall en McKing onderscheiden drie problematische vormen van narratieve 'foreclosure': het dominante narratief, het uiteengevallen narratief, en het ontworpen narratief. Net als bij Neimeyer e.a. (2006) wordt dit onderscheid gemaakt op basis van het proces.⁷ Randall en McKing verbinden deze vormen van 'foreclosure' niet allemaal met traumatische ervaringen, maar toch overlappen de drie vormen van 'foreclosure' met de drie vormen die Neimeyer e.a. beschrijven. De beschrijvingen van Randall en McKing zijn meer uitgebreid dan die van Neimeyer e.a..

5.1.1 Het dominante narratief

In het dominant narratief, (dat overlapt met wat Neimeyer e.a. narratieve dominantie noemen) kan het levensverhaal van de cliënt vanuit drie invalshoeken worden gedomineerd. Het levensverhaal kan worden gedomineerd door een gebeurtenis of thema, een sociale rol die de cliënt in zijn leven inneemt, of een groter, collectief narratief.

- Als een cliënt zich gereduceerd voelt tot zijn ziekte, zoals hierboven is uitgewerkt, is dit een voorbeeld van een levensverhaal dat gedomineerd wordt door een gebeurtenis of een thema. Randall en McKing werken aan de hand van Freeman (2000) en McAdams (2006) uit hoe die ziekte vervolgens niet meer in perspectief te plaatsen is.
- Wanneer het levensverhaal van de cliënt wordt gedomineerd door een sociale rol, zoals wanneer de cliënt zich na de dood van zijn echtgenote alleen nog weduwnaar voelt, noemen Randall en McKing dat, in navolging van Van den Hoonaard, 'identity foreclosure'.
- Een cliënt die voor zijn gevoel alleen nog maar joods is, vertelt een levensverhaal dat wordt gedomineerd door een groter verhaal van een familie, een land, of een ras. Waar bij een 'goed

7 Ze hoofdstuk 3 p.17.

narratief' deze grote verhalen een context voor het levensverhaal vormen, wordt het levensverhaal van een cliënt hier opgeslokt in het grotere verhaal. (ibidem, 190-191).

In al deze vormen van dominantie wordt het levensverhaal van de cliënt rigide, statisch en dun. Alle dynamiek en variatie in betekenisgeving verdwijnt. De cliënt wordt geleefd door het dominante narratief. 'That one story has become the whole story. We cannot see around it, cannot move past it, and cannot construe it in any other way. We over-read it in one way alone.' (ibidem, 190)

5.1.2 Het uiteengevallen narratief

Het uiteengevallen narratief van Randall en McKing overlapt met de narratieve dissociatie van Neimeyer e.a. In het uiteengevallen narratief worden de verschillende ervaringen van de cliënt niet met elkaar verbonden. Dit is een vorm waar de cliënt in terecht komt zodra de visies waar hij in gelooft niet met de realiteit overeen komen. Het levensverhaal van de cliënt kan hier op vier manieren op reageren:

- De tegenstrijdige ervaring kan in het levensverhaal van de cliënt worden ontkend, zoals een dronkaard die zegt dat hij geen drankprobleem heeft.
- Het kan ook zijn dat de cliënt wel aan kan geven dat hij iets relevant heeft ervaren, maar niet weet waarom de ervaring relevant is.
- Soms lukt het de cliënt überhaupt niet meer om samenhang in zijn levensverhaal te creëren. Het levensverhaal is dan op zijn best te vergelijken met een bundel korte verhalen. De verhalen komen weliswaar van dezelfde auteur, maar vormen samen geen geheel.
- Tenslotte kunnen er zulke grote gaten in het levensverhaal van de cliënt ontstaan, dat significante delen van het levensverhaal onverklaarbaar worden. Het is net alsof er hele hoofdstukken missen.

5.1.3 Het ontwrichte narratief

Aan de hand van Fireman e.a. werken Randall en McKing tenslotte het ontwrichte narratief uit, dat overlap vertoont met de narratieve ontregeling die Neimeyer e.a. beschrijven. Het levensverhaal van de cliënt is in het ontwrichte narratief in tweeën gesplitst. Deze splitsing kan door uiteenlopende ervaringen worden ingezet: van een geliefde die de relatie beëindigt tot een situatie die de hele wereld op zijn kop zet.

Met behulp van Gearing laten Randall en McKing zien dat bij het ontwrichte narratief het verlangen om naar het verleden te kijken intens toeneemt: De cliënt blijft steeds vertellen over een leven dat nooit terug zal komen. Het levensverhaal is opgesplitst in een 'ervoor' en een 'erna'. Het is niet mogelijk om daartussen een coherent geheel te vormen.

Als voorbeeld halen Randall en McKing het antwoord van Charlotte Delbo aan zoals dat wordt geciteerd door Langer: 'Asked if she still "lives with Auschwitz," survivor Charlotte Delbo replied: "No – I live beside it. Auschwitz is there, fixed en unchangeable, but wrapped in the impervious skin of memory that segregates itself from the present 'me'" (zoals geciteerd in: ibidem, 195).

5.2 Onder woorden brengen

Aan de hand van psycholoog Zwaan kijken Randall en McKing naar de simulaties die in het brein van de cliënt optreden terwijl hij een fictief verhaal leest. Zwaan werkt door op psycholinguïst Gerrig die

aangaf dat dezelfde processen waarmee de cliënt normaal gesproken zijn levensverhaal 'leest' bij het lezen van een verhaal worden geactiveerd. De cliënt, zo blijkt uit het onderzoek van Zwaan, ziet dat wat hij leest als het ware voor zich. Hij ervaart 'visual representations of object shape and orientation' (ibidem, 75). Randall en McKing vullen daarop aan dat de psycholoog Oatly heeft bewezen dat ook de emoties die de cliënt tijdens het lezen ervaart dezelfde zijn als in het echt leven (ibidem, 75).

Fictieve verhalen, zo betogen Randall en McKing aan de hand van Miall en Kuiken, zijn als zodanig metaforen voor de gevoelens van de cliënt. Want in de betekenis die de cliënt in de ervaringen legt die hij simuleert als hij leest, gebruikt hij gevoelens uit zijn normale leven (ibidem, 77). Vervolgens herkent hij in het lezen delen van zichzelf waarvan hij dacht dat nooit iemand ze zou kunnen begrijpen. (ibidem, 138) Ieder verhaal construeert als zodanig een narratieve omgeving waarin zelfreflectie wordt bevorderd (ibidem, 55). Het fictieve verhaal kan vervolgens als metafoor worden gebruikt om die delen onder woorden te brengen.

Aan de hand van Lakoff en Johnson beschrijven Randall en McKing hoe de metafoor iets bekends naar iets onbekends brengt: van een brondomein dat helder omschrijfbaar is, naar een niet rechtstreeks verwoordbaar doeldomein. Zo kan een helder beschrijfbaar fictief verhaal gebruikt worden om een aspect van een ervaring, dat niet rechtstreeks verwoordbaar is, onder woorden te brengen. Die beschrijving is echter niet de realiteit, want met het aspect van de ervaring dat via het fictieve verhaal naar voren wordt gehaald, verdwijnen andere aspecten van de ervaring naar de achtergrond. Als zodanig kan nooit een ervaring in zijn geheel aan de hand van één fictief verhaal als metafoor onder woorden worden gebracht. (ibidem, 24-25)

Dat geldt echter in zeker mate voor iedere ervaring die als herinnering onder woorden wordt gebracht, en zeker voor het levensverhaal in het algemeen. Om de belangrijkste dingen te onthouden, moeten veel andere dingen worden vergeten. Die selectie is nodig om een goed levensverhaal te kunnen construeren (ibidem, 145). Daarnaast krijgt de cliënt pas achteraf grip op een ervaring, wanneer hij vanuit alle potentiële manieren waarop een situatie zich kon ontwikkelen die dingen in zijn levensverhaal gebruikt waaruit kan worden afgeleid dat het wel zo *moest* lopen. Daarvoor worden alle andere dingen die gebeurd zijn grotendeels genegeerd (ibidem, 156). Aan de hand van Bruner gaan Randall en McKing nog een stap verder in hun stelling: in de herinneringen worden met name situaties opgeslagen die van de dagelijkse routine afwijken. Daarvanuit is het levensverhaal grotendeels geconstrueerd aan de hand van uitzonderingen op de regel. (ibidem, 143)

Met behulp van van Freeman benadrukken Randall en McKing dat het geheugen liegt, en dat dat noodzakelijk is voor een goed levensverhaal. Spencer geeft aan dat het niet gaat om wat echt gebeurd is. Het levensverhaal is niet een reconstructie, maar een constructie die in de eerste plaats betekenisvol moet zijn (ibidem, 158).

Green, zo schrijven Randall en McKing, laat zien dat hetgeen het geheugen vergeet compost wordt voor de verbeelding (ibidem, 146). Aan de hand van die verbeelding wekt de cliënt, tijdens het luisteren naar het fictieve verhaal, het fictieve verhaal tot leven, door in het verhaal de thema's te leggen die voor hem zelf belangrijk zijn (ibidem, 46-47). De cliënt leest zichzelf in het verhaal (ibidem, 73).

Iedere lezing van een fictief verhaal is uniek, want de betekenis is afhankelijk van de betekenis die de cliënt op dat punt in zijn leven in de tekst leest (ibidem, 97). Tegelijkertijd is ook iedere interpretatie van een tekst een *under-reading*: het overtreft de mogelijkheid van de lezer om er betekenis uit te halen, er zit altijd meer in dan je je kunt realiseren, ook doordat de lezer door zijn culturele tradities is bepaald. De tekst probeert de lezer de competenties te leren die nodig zijn om te

tekst beter te kunnen lezen (ibidem, 98). Als zodanig nodigt het verhaal uit tot de ontwikkeling van een nieuw perspectief.

5.3 Een nieuw perspectief

In tegenstelling tot McLeod⁸ vinden Randall en McLeod dat narratieve psychotherapie de cliënt niet moeten helpen om een ander levensverhaal gaat vertellen. Daarmee zou het levensverhaal dat de cliënt in eerste instantie vertelt ontkend worden. In plaats van 'de-storying' gaat het om 're-storying', wat betekent dat het levensverhaal van de cliënt moet worden 'verbreed', moet worden uitgebreid (ibidem, 57).

Ieder verhaal construeert een narratieve omgeving, waarin verbeelding en zelfreflectie worden bevorderd. Als zodanig nodigt het uit tot het uitproberen van nieuwe invalshoeken om het levensverhaal vanuit te construeren (ibidem, 55). Wanneer een cliënt via een fictief verhaal een nieuw perspectief krijgt aangereikt, gaat hij constant heen en weer tussen de passage in het verhaal met het nieuwe perspectief, het fictieve verhaal in zijn geheel, en zijn eigen levensverhaal in zijn geheel. Als zodanig wordt het levensverhaal van de cliënt dikker, zoals een spiraal, waarin hij al zijn oude perspectieven ook bij zich blijft dragen (ibidem, 97).

Net als Hermans en Hermans-Jansen in hoofdstuk 4, benadrukken Randall en McKing dat die verbreding een dynamische verbreding moet zijn, zodat de cliënt steeds opnieuw vanuit een andere invalshoek naar zijn leven kan kijken en als zodanig een breed scala aan mogelijke betekenisgeving tot zijn beschikking krijgt (ibidem, 196).

5.3.1 Stadia van betrokkenheid bij lezen

'Every story restores us.' (ibidem, 137) Hoe dieper de cliënt in een fictief verhaal duikt, en hoe intensiever hij met het verhaal meeleeft, hoe meer hij er als een ander persoon weer uit komt. Tegen de achtergrond van Campbell, zo schrijven Randall en McKing, kunnen idealiter de volgende vier stadia van betrokkenheid bij het lezen van een verhaal worden onderscheiden.

5.3.1.1 Bevestigen en uitbreiden (expansion)

Zodra de cliënt in het verhaal begint, wordt hij door het verhaal verwelkomd. Het verhaal zegt als het ware: welkom, voor zolang als je mij leest ben ik je thuis. Ik verwelkom je met alles wat je mee brengt aan ervaring, betekenisgeving en verwachtingen. In het lezen van het verhaal komt de cliënt thuis in delen van hem zelf waarvan hij dacht dat niemand ze kon begrijpen.

Maar dan begint het verhaal de ervaring van de cliënt 'uit te rekken'. Aan de hand van Bruner en van Brockmeier en Harré laten Randall en McKing zien dat het verhaal de betekenisgeving van de cliënt uitbreidt door hem op aspecten van zijn leven te wijzen waar hij zich niet bewust van was. Het verhaal verplaatst de cliënt naar plekken waar hij nooit geweest is, zet hem in situaties neer die hij nooit heeft meegemaakt en laat hem kennis maken met mensen die hij nooit heeft ontmoet. Als zodanig wordt de cliënt door het verhaal met emoties geconfronteerd die verder gaan dan zijn ervaringen in het verleden. In het meeleven met het verhaal komt hij kanten van zichzelf tegen waarvan hij nauwelijks wist dat hij ze in zich had (ibidem, 137).

⁸ Zie hoofdstuk 3 p. 17.

Zo worden door het verhaal referenties, beelden en metaforen aangereikt die een nieuwe impuls geven aan het levensverhaal van de cliënt. Het verhaal stimuleert de cliënt om zichzelf vragen te stellen die hij daarvoor ook kon formuleren, maar die 'stil lagen': waar hij zich nog niet bewust van was. 'It renders more of our internalized text (...) and converses us with a higher sense of substance, of uniqueness, of "us"'. (ibidem, 138)

5.3.1.2 Weerspreken en onderzoeken

Bevestigen en uitbreiden zijn alleen de eerste stadia van wat een fictief verhaal met het levensverhaal van de cliënt doet. Het verhaal kan de cliënt door elkaar schudden, ontwrichten wat de cliënt dacht te weten. Een goed verhaal desoriënteert. Randall en McKing onderzoeken de connectie tussen literatuur en het levensverhaal, en een verhaal dat desoriënteert is volgens hen pas echt literatuur te noemen. Deze werking onderscheidt literatuur van willekeurige, alledaagse verhalen. Van goede literatuur wordt ook verwacht dat het de lezer naar een ongemakkelijke context brengt.

Er wordt niet zomaar van het verhaal verwacht dat dit de lezer naar een ongemakkelijke context verplaatst: deze context is parabolisch voor de situatie van de cliënt. Als zodanig ondervraagt het verhaal de patronen van zingeving. De cliënt verwacht van het verhaal, ook als hij het niet als zodanig wil, dat het hem brengt naar obscure, problematische delen van het zelf die hij normaal gesproken probeert te negeren (ibidem, 138).

5.3.1.3 Transformatie

Via de bovenstaande stadia wordt de cliënt door het verhaal uitgenodigd om zijn overtuigingen, zijn waarden en zijn kijk op het leven in het algemeen (de *narrative tone* van McAdams) opnieuw te overwegen en zich als zodanig open te stellen voor zijn eigen potentieel. In die transformatie worden mogelijke betekenisgevingen aan ervaringen uit het verleden, die parabolisch door het verhaal worden opgeroepen, opnieuw in het levensverhaal geïntegreerd (ibidem, 138-139). Als zodanig kan een fictief verhaal de cliënt uitnodigen om een traumatische ervaring vanuit een nieuwe invalshoek in zijn levensverhaal te integreren.

5.3.1.4 Transcendentie

Wanneer de cliënt door het meeleven met het verhaal zijn levensverhaal verandert, benadert hij de wereld daarna vanuit een nieuwe manier van zijn. Het levensverhaal heeft betekenissen gekregen die vóór het lezen van het verhaal niet te voorspellen waren. In die zin wijst het verhaal voorbij zichzelf. (ibidem, 139)

Deze stadia vertonen overlap. Randall en McKing zeggen niet dat deze stadia door iedereen bij het lezen van ieder verhaal worden doorlopen, maar dat fictieve verhalen de mogelijkheid tot deze stadia in zich dragen en de lezer daartoe uitnodigen. Dat is wat ze bedoelen als ze schrijven dat het verhaal de lezer uitnodigt om de competenties te leren die nodig zijn om te betekenis uit het verhaal te kunnen halen die het in zich kan dragen.

5.4 De relatie tussen begeleider en cliënt

In de vorige hoofdstukken is beschreven dat wanneer het verhaal wordt gebruikt om de cliënt impliciet een boodschap te geven, de therapeut een te sterke sturing geeft voor geestelijke begeleiding. Als de betekenissen van metaforen zo universeel zijn dat de “moraal van het verhaal” vast ligt, wordt het verhaal een manier om iemand de les te lezen. Als de cliënt daarentegen de ruimte krijgt om zelf betekenis aan het verhaal te geven, dan kunnen verhalen wel degelijk in geestelijke begeleiding worden gebruikt.⁹

Randall en McKing benadrukken dat de cliënt zelf de thema's in de tekst legt die voor hem belangrijk zijn. Hij wekt immers zelf het verhaal tot leven (ibidem, 47). Daarin krijgt de cliënt niet de oneindige mogelijkheid van betekenisgeving die hij bij Deleuze krijgt¹⁰, hij heeft een zeker vrijheid (some freedom) om de betekenis in de tekst te leggen die voor hem van belang is (ibidem, 79).

Tegelijkertijd erkennen Randall en McKing ook de morele boodschap die ieder verhaal in zich draagt. Ieder fictief verhaal is de weerslag van een 'interpretative community' een interpreterende gemeenschap die in het verhaal ideeën legt over hoe mensen zin aan hun leven horen te geven (ibidem, 51).

⁹ Zie hoofdstuk 2, p.15.

¹⁰ Zie hoofdstuk 2, p.15.

Hoofdstuk 6: Conclusie

Nu alle theorieën in dit onderzoek zijn behandeld, wordt in dit laatste hoofdstuk antwoord gegeven op de onderzoeksvraag:

Welke rol kunnen fictieve verhalen spelen binnen humanistisch geestelijke begeleiding en hoe sluit een dergelijke interventie aan bij theorieën over narratieve psychotherapie?

Om deze vraag te beantwoorden worden de behandelde theorieën eerst hieronder naast elkaar gezet aan de hand van de vier sub-deelvragen:

- *Wat gebeurt er als een cliënt geen nieuwe woorden meer kan vinden om zijn situatie uit te drukken?*
- *Kunnen fictieve verhalen de cliënt helpen om moeilijk bespreekbare thema's onder woorden te brengen?*
- *Wat kan de rol van een fictief verhaal zijn in het openen van een nieuw perspectief?*
- *Wat voor invloed heeft het gebruik van een fictief verhaal op de relatie tussen de cliënt en de humanistisch geestelijk begeleider?*

Aan de hand van deze vragen worden de theorieën met elkaar vergeleken. Daaruit concludeer ik wat van welke theorie het beste aansluit bij de beantwoording van de hoofdvraag. De theorieën verschillen van elkaar, maar ze delen dezelfde uitgangspunten: de uitgangspunten van de narratieve psychotherapie. Als zodanig bouwen de verschillende theorieën op elkaar voort, verwijzen ze onderling naar elkaar, en zijn ze weer samen te verenigen in één theorie die antwoord geeft op de onderzoeksvraag van dit onderzoek.

Daarmee is echter nog niet de onderzoeksvraag beantwoord. Om de wetenschappelijke kennis over humanistisch geestelijke begeleiding uit te breiden, door inzichten vanuit de narratieve psychotherapie toe te voegen aan humanistisch geestelijke begeleiding, zal ik aan het einde van iedere sub-deelvraag kijken of, en zo ja hoe, de inzichten uit de narratieve psychotherapie in humanistisch geestelijke begeleiding kunnen worden toegepast. Het uitgangspunt zal daarbij steeds het verschil zijn tussen de doelstellingen van narratieve psychotherapie en humanistisch geestelijke begeleiding, zoals ik die in hoofdstuk 1, paragraaf 1.6.2 heb beschreven. In deze conclusie wordt eerst gekeken of de verhalende strategie in de narratieve therapie gebruikt kan worden om de cliënt te helpen om een (ander) narratief te ontwikkelen, waardoor de cliënt de ruimte krijgt om anders met zijn problemen om te gaan. Als dat zo is kan de verhalende strategie in de narratieve benadering van humanistisch geestelijke begeleiding worden ingezet zodat het vermogen van de cliënt, om tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming te komen, geactiveerd wordt doordat hij nieuwe woorden vindt om zijn situatie tot uitdrukking te brengen.

6.1 Geen nieuwe woorden meer

Olthof en Vermetten (1994) beschrijven dat als een cliënt te maken krijgt met een ervaring die hij niet goed kan integreren in zijn levensverhaal, er een dissociatie ontstaat: daarin wordt het trauma afgesplitst van het dagelijkse bewustzijn. Als gevolg daarvan komt de cliënt niet meer tot een coherent levensverhaal, of vertelt hij steeds opnieuw hetzelfde verhaal, waardoor het dynamische proces van zingeving vast loopt.

Voor dit onderzoek is deze uitwerking van 'geen nieuwe woorden meer' weliswaar accuraat en niet in tegenstelling tot de andere theorieën, maar te krap. Aan de hand van deze definitie kan ik niet goed zichtbaar maken op wat voor verschillende manieren een fictief verhaal al dan niet kan worden ingezet om de cliënt weer uit te nodigen tot een dynamisch proces van zingeving. De meest uitgebreide beschrijving van wat er gebeurt op het moment waarop de cliënt geen nieuwe woorden meer kan vinden om zijn levensverhaal te beschrijven, is bij Randall en McKing (2008) te vinden. De beschrijving van Olthof en Vermetten wordt door hen uitgebreid en onderbouwd.

'Geen nieuwe woorden meer' wordt door Randall en McKing als 'narratieve 'foreclosure'' gedefinieerd. De cliënt sluit zijn levensverhaal af, alsof zijn leven (kwalitatief gezien) voorbij is. Randall en McKing onderscheiden drie problematische vormen van narratieve 'foreclosure': het dominante narratief, het uiteengevallen narratief, en het ontwrichte narratief.

- In een *dominant narratief* wordt het levensverhaal gedomineerd door een gebeurtenis of thema, een sociale rol die de cliënt in zijn leven inneemt, of een groter, collectief narratief. Het levensverhaal van de cliënt wordt rigide, statisch en dun. Alle dynamiek en variatie in betekenisgeving verdwijnt. De cliënt wordt geleefd door het dominante narratief.
- In het *uiteengevallen narratief* worden de verschillende ervaringen van de cliënt niet met elkaar verbonden. Dit is een vorm waar de cliënt in terecht komt zodra de visies waar hij in gelooft niet met de realiteit overeen komen. De cliënt kan hier op vier manieren op reageren:
 - De tegenstrijdige ervaring wordt in het levensverhaal van de cliënt ontkend.
 - De cliënt kan niet aangeven waarom de tegenstrijdige ervaring relevant is.
 - Het levensverhaal valt uit elkaar, als een onsamenvangende bundel losse verhalen.
 - Er verdwijnen hele hoofdstukken uit het levensverhaal.
- In het *ontwrichte narratief* wordt het levensverhaal van de cliënt in tweeën gesplitst: in het leven vóór de traumatische ervaring en het leven erna. Het is niet meer mogelijk om een coherent levensverhaal te vormen. De cliënt vertelt steeds over een leven dat nooit terug zal komen.

De uiteengevallen verhalen die Olthof en Vermetten beschrijven, worden bij Randall en McKing onderbouwd in de beschrijving van het uiteengevallen narratief. Het verstarde levensverhaal dat Olthof en Vermetten beschrijven wordt door Randall en McKing uitgewerkt in het dominante narratief. Het ontwrichtte narratief van Randall en McKing is zowel uit elkaar gevallen (in tweeën gesplitst) als statisch geworden (in het verhaal over vroeger dat de cliënt steeds opnieuw vertelt).

Waar narratieve 'foreclosure' door veel verschillende factoren kan worden veroorzaakt, worden de drie problematische vormen van narratieve 'foreclosure' door Niemeyer e.a. (2006) toegespitst op de manieren waarop de integratie van een traumatische ervaring in het levensverhaal kan mislukken. Ik gebruik dit onderscheid van Niemeyer e.a. om problematische vormen van narratieve 'foreclosure' te vertalen naar narratieve 'forclosure' naar aanleiding van een traumatische ervaring.

- Bij de narratieve *ontregeling* (te vergelijken met het ontwrichte narratief) valt de traumatische ervaring niet te rijmen met de rest van het levensverhaal.
- Bij narratieve *dominantie* (te vergelijken met het dominante narratief) komt het hele levensverhaal in het teken van het trauma te staan.
- Bij narratieve *dissociatie* (te vergelijken met het uiteengevallen narratief) wordt de traumatische ervaring buiten het bewustzijn geplaatst.

Hermans (2006) maakt, vanuit zijn perspectief van het meerstemmige zelf, aan de hand van de theatermetafoor zichtbaar wat de drie problematische vormen van ‘foreclosure’ als effect hebben op de dynamische betekenisgeving in het levensverhaal: hoe de dynamiek uit het levensverhaal verdwijnt of hoe de cliënt überhaupt niet meer tot een betekenisvol verhaal kan komen. Voor dit onderzoek is dit een belangrijke toevoeging omdat daardoor zichtbaar wordt op wat voor manieren een fictief verhaal weer ruimte kan maken voor een nieuw perspectief. Ik zal hieronder de verschillende vormen van ‘narratieve ontregeling’, zoals Hermans die onderscheidt als effect aan de problematische vormen van ‘foreclosure’ verbinden zoals Randall en McKing die onderscheiden:

- Een dominant narratief leidt tot wat Hermans een *monoloog* noemt. In een monoloog is er zo een sterke hiërarchie dat er maar één of hooguit enkele stemmen aan het woord kunnen komen.
- Een uiteengevallen narratief leidt tot wat Hermans een *kakofonie* noemt. In een kakofonie heerst totale chaos. Via de structuur van het fictieve verhaal wordt daar orde in geschapen.
- Een ontwricht narratief leidt tot wat Hermans een *kaal narratief* noemt. In een kaal narratief is er een minimale dialoog tussen een klein aantal posities van het zelf, die onbeweeglijk in een strakke hiërarchie staan opgesteld.

Totdat de posities een stem krijgen of er genoeg orde in de chaos wordt gecreëerd om de situatie onder woorden te brengen, is de ervaring in het onbewuste, als nog onverwoord narratief aanwezig.

6.1.1 Conclusie ‘geen nieuwe woorden meer’

Naar aanleiding van het bovenstaande is de eerste sub-deelvraag – *Wat gebeurt er als een cliënt geen nieuwe woorden meer kan vinden om zijn situatie uit te drukken?* – te beantwoorden.

Als de cliënt een traumatische ervaring niet op een goede manier in zijn levensverhaal kan integreren, kan dat op drie verschillende manieren in zijn levensverhaal doorwerken:

- In een *dominante narratief* komt het hele levensverhaal in het teken van het trauma te staan. Het levensverhaal van de cliënt wordt rigide, statisch en dun. In de theatermetafoor wordt het levensverhaal een monoloog: er kunnen maar één of hooguit enkele stemmen aan het woord kunnen komen.
- In een *uiteengevallen narratief* wordt de traumatische ervaring (in meer of mindere mate) buiten het bewustzijn geplaatst. De verschillende ervaringen van de cliënt kunnen daardoor niet meer goed in het samenhangende geheel van het levensverhaal worden opgenomen. Het levensverhaal van de cliënt kan hier op vier manieren op reageren:
 - De tegenstrijdige ervaring wordt in het levensverhaal van de cliënt ontkend.
 - De cliënt kan niet aangeven waarom de tegenstrijdige ervaring relevant is.
 - Het levensverhaal valt uit elkaar, als een onsamenvangende bundel losse verhalen.
 - Er verdwijnen hele hoofdstukken uit het levensverhaal.

In de theatermetafoor treden de acteurs niet meer met elkaar in interactie. In het beste geval is niet meer duidelijk waar de acteurs ten opzichte van elkaar op het toneel moeten staan, in het ergste geval roepen de acteurs door elkaar heen en ontstaat er totale chaos.

- In het *ontwrichte narratief* valt de traumatische ervaring niet te rijmen met de rest van het levensverhaal. Het levensverhaal van de cliënt wordt in tweeën gesplitst: in het leven vóór de traumatische ervaring en het leven erna. Het is niet mogelijk om van die twee delen een coherent geheel te vormen. De cliënt blijft steeds vertellen over een leven dat nooit terug zal komen. In de theatermetafoor is er een minimale dialoog tussen een klein aantal acteurs, die in zo een strakke hiërarchie staan opgesteld dat ze zich niet ten opzichte van elkaar kunnen bewegen.

Totdat de posities een stem krijgen of er genoeg orde in de chaos wordt gecreëerd om de situatie onder woorden te brengen, is de ervaring in het onbewuste, als nog onverwoord narratief aanwezig. Een fictief verhaal kan een trigger zijn waarlangs de cliënt zich bewust wordt van het narratief, waarna de ervaring via het verhaal verwoord kan worden.

6.1.2 Relevantie voor humanistisch geestelijke begeleiding

Zoals ik in hoofdstuk 1, paragraaf 1.6 heb beschreven, beschouwt de narratieve benadering van humanistisch geestelijke begeleiding zingeving als een narratief proces. Mooren (1999) geeft aan dat mensen, in het vertellen van verhalen, betekenis en zin geven aan hun leven en de belangrijke ervaringen daarin. Dit doen ze door een nieuwe samenhang en structuur te creëren tussen ervaring en gebeurtenissen. Wanneer het vertellen stopt, stopt het construeren van structuur en samenhang, en daarmee het proces van zingeving. Als zodanig is het ook binnen humanistisch geestelijke begeleiding van belang dat cliënten met een dominant, uiteengevallen of ontwricht narratief (weer) nieuwe woorden vinden van waaruit ze een samenhangend en dynamisch levensverhaal kunnen vertellen. Daarmee wordt het vermogen van de cliënt geactiveerd tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming.

Vanuit het onderscheid tussen het dominante, uiteengevallen en ontwrichte narratief komen verschillende manieren naar voren waarop een fictief verhaal de cliënt mogelijk kan helpen om weer nieuwe woorden voor zijn situatie te vinden:

- In een dominant narratief kan een fictief verhaal wellicht worden ingezet om andere perspectieven van betekenisgeving dynamisch naar voren te laten komen. Daar gaat paragraaf 6.3 op in.
- In een uiteengevallen narratief kan het fictieve verhaal wellicht een middel zijn om de 'verdwenen' ervaring of hoofdstukken weer onder woorden te brengen, of als middel om weer samenhang aan te brengen in het levensverhaal, of de relevantie van de ervaring zichtbaar te maken. Dat wordt in de volgende paragraaf onderzocht.
- In een ontwricht narratief kan een fictief verhaal worden ingezet als middel om weer dynamisch andere perspectieven van betekenis naar voren te laten komen in het verhaal over het leven dat nooit terug zal komen, zoals in paragraaf 6.3 behandeld wordt. Het fictieve verhaal kan ook worden ingezet om samenhang te creëren tussen de twee losse delen van het levensverhaal, zoals in de volgende paragraaf onderzocht wordt. Als zodanig wordt het ontwrichte narratief in de volgende paragrafen niet apart behandeld.

6.2 Onder woorden brengen

In deze paragraaf wordt gekeken of, en zo ja hoe fictieve verhalen de cliënt kunnen helpen om moeilijk bespreekbare thema's onder woorden te brengen. Dat betekent dat in deze paragraaf wordt gekeken of, en zo ja hoe een fictief verhaal de cliënt kan uitnodigen om bij een *uiteengevallen narratief* weer woorden te geven aan (de relevantie of coherentie van) een traumatische ervaring. Als zodanig wordt hier gekeken of het fictieve verhaal in de volgende situaties een hulpmiddel kan zijn:

- Kan een fictief verhaal de cliënt een middel bieden waarlangs hij de ervaring die in het levensverhaal wordt ontkend toch onder woorden kan brengen?
- Kan een fictief verhaal de cliënt een middel bieden waarlangs hij aan kan geven waarom een ervaring relevant voor hem is?

- Kan een fictief verhaal de cliënt een middel bieden waarlangs hij weer samenhang kan creëren tussen de verschillende ‘losse hoofdstukken’ van zijn levensverhaal?
- Kan een fictief verhaal de cliënt een middel bieden waarlangs hij hele hoofdstukken uit zijn levensverhaal weer terug kan vinden?

Ik ga er van uit dat de manier waarop een fictief verhaal de cliënt een middel kan bieden om een ervaring onder woorden te brengen die in het levensverhaal wordt ontkend, in essentie overeenkomt met de manier waarop de cliënt een fictief verhaal kan gebruiken als hulpmiddel om verdwenen hoofdstukken weer terug te vinden. Als zodanig worden in deze paragraaf drie manieren onderzocht waarop een fictief verhaal wellicht een cliënt kan helpen om nieuwe woorden te vinden om zijn situatie uit te drukken: als hulpmiddel waarlangs de cliënt zich *bewust* kan worden van de relevantie van een ervaring, als hulpmiddel voor *expressie* van het weer bewust worden van een ‘verdwenen’ ervaring of hoofdstuk uit het levensverhaal, en als hulpmiddel bij het vinden van *samenhang* in het levensverhaal.

6.2.1 Bewustwording

In de hoofdstukken 2 en 3 is een antwoord gegeven op de vraag hoe een fictief verhaal de cliënt kan helpen om iets dat hij niet rechtstreeks kan verwoorden toch tot uitdrukking kan brengen. Aan de hand van het ontworpen narratief wordt echter duidelijk dat het bij het vinden van nieuwe woorden niet alleen gaat om het verwoorden van ervaringen waar de cliënt zich al bewust van is, maar ook om de vraag hoe een fictief verhaal de cliënt kan helpen om een ervaring terug te vinden die uit het bewustzijn is weggedrukt. Daar is in het vierde en vijfde hoofdstuk op ingegaan.

In het vierde hoofdstuk is aan de hand van Freeman(2010) beschreven dat ervaringen uit het onbewuste in het bewustzijn naar boven komen. Dit gebeurt wanneer ze worden getriggerd door een al dan niet fictief verhaal dat met het in het onbewuste opgeslagen narratief resoneert. Ook Hermans en Hermans-Jansen geven aan dat als een cliënt ‘external statements’ zoals een fictief verhaal als persoonlijk relevant ziet, er iets in dat verhaal zit dat hem kan helpen om zich meer bewust te worden van aspecten van zichzelf. Het verhaal komt op latent niveau overeen met de ervaring waar de cliënt zich niet bewust van is. Als zodanig wordt via het fictieve verhaal de aandacht gericht op dat aspect van het levensverhaal.

In het vijfde hoofdstuk staat dat volgens Randall en McKing de cliënt in een fictief verhaal kanten van zichzelf kan tegen komen waar hij zich nog niet bewust van was. Zij onderbouwen deze stelling met de theorie van Green. Volgens Green, zo schrijven Randall en McKing, wordt wat door het geheugen vergeten wordt compost voor de verbeelding. Aan de hand van die verbeelding wekt de cliënt het fictieve verhaal tot leven. Als zodanig leest de cliënt zichzelf in het verhaal. Dit is in lijn met Hermans en Hermans-Jansen, die beschrijven dat een fictief verhaal op latent niveau resoneert met de gaten in het levensverhaal van de cliënt.

Aan de hand van Lakoff en Johnson plaatsen Randall en McKing wel een kanttekening bij dit gebruik van fictieve verhalen. Met het aspect van de ervaring dat via het fictieve verhaal naar voren wordt gehaald, verdwijnen andere aspecten van de ervaring naar de achtergrond. Als zodanig kan nooit een ervaring in zijn geheel aan de hand van één fictief verhaal als metafoor onder woorden worden gebracht. Als zodanig moet het fictieve verhaal als metafoor ook weer worden losgelaten.

6.2.2 Expressie

Wanneer de cliënt zich bewust is geworden van een niet in zijn levensverhaal geïntegreerde ervaring, moet deze ervaring vervolgens onder woorden worden gebracht. Hoe het fictieve verhaal daarbij als hulpmiddel kan worden ingezet is aan de hand van Olthof en Vermetten en McAdams in het derde en vierde hoofdstuk behandeld.

Volgens Olthof en Vermetten kan de cliënt met fictieve verhalen werken als hij geen woorden voor zijn situatie kan vinden, doordat het verhaal zich niet in de 'niet rechtstreeks verwoordbare situatie' afspeelt. De 'alsof' maakt de situatie lichter. Wat in het echte leven doodeng is kan in een fictief verhaal spannend zijn. Daarmee wordt het gemakkelijker om te praten over een ervaring die te pijnlijk of te verwarrend is om rechtstreeks onder woorden te worden gebracht.

Deze werking van de verhalende strategie wordt, zoals bleek in het derde hoofdstuk, door McAdams en McLeod niet zo helder beschreven, maar wel aangeraakt in de beschrijving van fictieve verhalen als metaforen. Waar, zoals in het tweede hoofdstuk weergegeven, door Olthof en Vermetten niet expliciet wordt uitgewerkt wat voor elementen uit het fictieve verhaal voor die 'alsof' kunnen worden ingezet, is er vanuit voornamelijk McAdams (1993) in hoofdstuk drie wel een duidelijk onderscheiden rij van elementen naar voren gekomen:

- Het *beeld* dat in een fictief verhaal wordt aangereikt kan als metafoor dienen waarin de cliënt uiting kan geven aan een gevoel (van bv. de relevantie van een ervaring).
- In een *setting* van een fictief verhaal, die gevoelsmatig voor de cliënt overeenkomsten heeft met de setting van de traumatische ervaring, worden *personages* geïntroduceerd die als *imagoes* de ervaring van de cliënt kunnen beschrijven. Wanneer een situatie moeilijk onder woorden te brengen is voor de ene imago, kan de andere imago dat misschien wel. Hiervoor kan, getriggerd door een fictief verhaal, ook een nieuw imago in het levensverhaal worden opgenomen. Daarmee ontstaat dan ook een nieuw perspectief op het levensverhaal.
- De cliënt structureert zijn levensverhaal rond *thema's* die zijn afgeleid van fictieve verhalen. Daar kan in de begeleiding van een cliënt die geen nieuwe woorden kan vinden voor zijn situatie actief gebruik van worden gemaakt, door voor het onder woorden te brengen gebruik te maken van thema's uit de fictieve verhalen uit de jeugd van de cliënt.
- De cliënt kan ook via de *narratieve ondertoon* van het fictieve verhaal uitdrukking kan geven aan zijn levensgevoel.

Zo geven de hoofdstukken 2 en 3 een antwoord op de vraag hoe een fictief verhaal de cliënt kan helpen om iets dat hij niet rechtstreeks kan verwoorden toch tot uitdrukking kan brengen.

6.2.3 Samenhang

Uit alle theorieën komt naar voren dat de structuur van het levensverhaal en de structuren van fictieve verhalen met elkaar samenhangen.

- Olthof en Vermetten geven aan dat als de cliënt een fictief verhaal vertelt de structuur van zijn levensverhaal zichtbaar wordt in de manier waarop hij het fictieve verhaal structureert.
- Polkinghorne schrijft juist dat het levensverhaal van de cliënt altijd een variatie is van de grotere verhalen uit zijn cultuur. McLeod geeft daar een voorbeeld van als hij schrijft dat de cliënten van Edlson hun verhaal structureren aan de hand van Hollywoodfilms.
- Hermans en Hermans-Jansen schrijven, net als Olthof en Vermetten, dat de thema's waar de cliënt mee bezig is zichtbaar worden in het fictieve verhaal. Maar zij benadrukken hoe die thema's zichtbaar worden in de voorkeur van de cliënt voor een bepaald verhaal.

- Randall en McKing brengen een volgorde aan in het begrip van de structuur van het levensverhaal en het begrip van de structuur van een fictief verhaal. De structuur van het fictieve verhaal kan door de cliënt worden begrepen doordat hij in staat is om de structuur van levensverhalen te begrijpen.

Uit de eerste drie theorieën kan worden afgeleid dat fictieve verhalen in de begeleiding kunnen worden gebruikt om weer samenhang aan te brengen in een onsamenvattend levensverhaal of bij het integreren van een ervaring waarvan de cliënt niet kan aangeven waarom die relevant is.

- Vanuit het uitgangspunt van Olthof en Vermetten dat de structuur van een fictief verhaal de structuur van het levensverhaal van de cliënt volgt, kan de structuur van het levensverhaal worden teruggevonden waarlangs de cliënt weer samenhang aan kan brengen. Daarnaast kan vanuit de structuur van een fictief verhaal, dat de cliënt als relevant ervaart, makkelijker een connectie worden gelegd tussen de traumatische ervaring en het levensverhaal van de cliënt. Dit veronderstelt echter wel dat het fictieve verhaal een eenvoudiger structuur heeft dan het levensverhaal van de cliënt.
- Vanuit het uitgangspunt van Polkinghorne dat het levensverhaal van de cliënt altijd een variatie is op de grotere verhalen uit zijn cultuur, kan er weer samenhang in het levensverhaal worden teruggevonden door het langs de structuur van zo een groter verhaal te vertellen.
- Vanuit het uitgangspunt van Hermans en Hermans-Jansen, dat de structuur van het levensverhaal van de cliënt zichtbaar wordt door de voorkeur van de cliënt voor bepaalde verhalen, vult op Polkinghorne aan dat het wel om een verhaal moet gaan dat door de cliënt relevant gevonden wordt. Howel Polkinghorne dat zelf niet schrijft is het wel in lijn met zijn theorie.

Vanuit het uitgangspunt van Randall en McKing dat het begrip van levensverhalen primair is en het begrip van fictieve verhalen secundair, is echter de vraag te stellen of een cliënt die geen samenhang meer in zijn levensverhaal aan kan brengen, nog wel begrip kan hebben van een fictief verhaal. Ik denk dat dit kan omdat de cliënt met een levensverhaal dat naar aanleiding van een traumatische ervaring uiteengevallen is, niet zozeer aan gebrek aan begrip van structuur heeft, maar dat wat in zijn leven is gebeurd te overweldigend was om daar nog structuur in aan te kunnen brengen. Wanneer het fictieve verhaal een eenvoudiger verhaal is dan het levensverhaal van de cliënt, en in het fictieve verhaal de traumatische ervaring van de cliënt via de 'alsof' bespreekbaar is, kunnen fictieve verhalen wel degelijk een hulpmiddel zijn waarlangs de cliënt weer samenhang in zijn levensverhaal aan kan brengen.

Ook McAdams (2006) plaatst een kanttekening bij de inzet van een fictief verhaal voor het aanbrengen van samenhang in het levensverhaal. Hij onderscheidt vier soorten coherentie waarlangs de cliënt, via de structuur van het fictieve verhaal, weer samenhang kan aanbrengen in zijn levensverhaal. Daarbij waarschuwt McAdams dat een coherent verhaal nog geen goed verhaal is. Wanneer een fictief verhaal wordt gebruikt om meer samenhang te creëren, kan het gevaar bestaan dat de structuur die via het verhaal gevonden wordt onvoldoende geworteld is in de ervaring van de cliënt. Daar moet de begeleider voor waken.

6.2.4 Conclusie 'onder woorden brengen'

In deze paragraaf is de volgende deelvraag beantwoord: *Kunnen fictieve verhalen de cliënt helpen om moeilijk bespreekbare thema's onder woorden te brengen?* Zoals in de inleiding is aangegeven gaat het in dit onderzoek om het onder woorden brengen van een traumatische ervaring, opdat deze ervaring op een goede manier in het levensverhaal kan worden geïntegreerd. Er worden hier drie manieren onderscheiden waarop fictieve verhalen de cliënt daarbij kan helpen: bewustwording, expressie en samenhang.

Bewustwording

Ten eerste is aangegeven dat een fictief verhaal de cliënt kan helpen om zich bewust te worden van de ervaring. Wanneer de cliënt een fictief verhaal als relevant ervaart kan het hem helpen om zich bewust te worden van een deel van zichzelf dat met het verhaal resoneert.

Met het aspect van de ervaring dat via het fictieve verhaal naar voren wordt gehaald, verdwijnen andere aspecten van de ervaring naar de achtergrond. Als zodanig kan nooit een ervaring in zijn geheel aan de hand van één fictief verhaal als metafoor onder woorden worden gebracht. Als zodanig moet het fictieve verhaal als metafoor ook weer worden losgelaten.

Expressie

Wanneer de cliënt zich bewust is geworden van de ervaring maar die nog niet rechtstreeks kan verwoorden, kan het verhaal vanuit het 'alsof' een afstand scheppen waarin de ervaring makkelijker bespreekbaar wordt. Daarvoor kunnen beelden uit een fictief verhaal worden gebruikt, maar ook de setting, de personages, of de narratieve ondertoon van een fictief verhaal gebruikt worden.

Samenhang

De structuur van het levensverhaal en de structuur van fictieve verhalen zijn van elkaar afgeleid. Het fictieve verhaal kan als hulpmiddel worden ingezet om weer samenhang te creëren in het levensverhaal van de cliënt. Mits het fictieve verhaal dat gebruikt wordt een verhaal is met een eenvoudiger structuur die de cliënt nog wel kan overzien, en mits de cliënt specifiek het gebruikte fictieve verhaal als relevant ervaart.

De begeleider moet ervoor waken dat, in de focus op het terugvinden van samenhang, niet een levensverhaal wordt geconstrueerd dat onvoldoende is geworteld in de ervaring van de cliënt.

6.2.5 Relevantie voor humanistisch geestelijke begeleiding

Wanneer de cliënt zich via een fictief verhaal bewust wordt van een relevante ervaring kan dit zijn levensverhaal versterken. Daarmee krijgt hij meer mogelijkheden ter beschikking om zin aan zijn leven te geven. De zingeving kan echter pas op gang komen wanneer de ervaring aan de hand van een fictief verhaal onder woorden wordt gebracht en daarmee in het levensverhaal van de cliënt kan worden geïntegreerd. Als zodanig is ook humanistisch geestelijke begeleiding er bij gebaat om in deze zin gebruik te maken van fictieve verhalen.

Daarnaast kan er pas zingeving ontstaan op het moment dat de cliënt aan de hand van een fictief verhaal een coherent, samenhangend levensverhaal kan structuren. Als zodanig is ook het gebruik van fictieve verhalen ter bevordering van de samenhang van het levensverhaal een toegevoegde waarde voor humanistisch geestelijke begeleiding.

6.3 Nieuw perspectief

In paragraaf 6.2 hierboven is beschreven hoe een fictief verhaal een cliënt kan helpen om in een uiteengevallen perspectief om een traumatische ervaring weer in het levensverhaal te integreren. In een dominant narratief wordt echter om een andere werking van een fictief verhaal gevraagd. In een *dominante narratief* komt het hele levensverhaal in het teken van het trauma te staan. Het levensverhaal van de cliënt wordt rigide, statisch en dun. In de theatermetafoor wordt het levensverhaal een monoloog: er kunnen maar één of hooguit enkele stemmen aan het woord kunnen komen. Bij een dominant narratief kan een fictief verhaal worden ingezet om een nieuw perspectief in het levensverhaal te integreren, en om weer dynamiek in het levensverhaal terug te brengen, waardoor er steeds nieuwe perspectieven kunnen ontstaan. Deze twee werkingen liggen in elkaars verlengde.

6.3.1 Een nieuw perspectief

Olthof en Vermetten hebben in het tweede hoofdstuk laten zien dat een fictief verhaal de situatie waar de cliënt niet rechtstreeks woorden voor kan vinden in een andere context plaatst. In een nieuwe context krijgt de ervaring van de cliënt direct een andere betekenis. Dit wordt in het vijfde hoofdstuk bevestigd door Randall en McKing, die schrijven dat ieder verhaal een narratieve omgeving creëert waarin de cliënt wordt uitgenodigd om nieuwe invalshoeken uit te proberen van waaruit hij zijn levensverhaal kan construeren (Randall en McKing, 2008, 55).

McAdams legt deze werking in het derde hoofdstuk verder uit door uit te leggen hoe zeer de cliënt zich met een fictief verhaal kan identificeren. Wanneer het verhaal bijvoorbeeld een connotatie van hoop in zich draagt die de cliënt niet voelt in de situatie die hij niet rechtstreeks kan verwoorden, komt er vanuit het verhaal een narratieve toon naar voren waarin de cliënt zich beter voelt opgewassen tegen de situatie (McAdams, 1993, 31).

Campbell (1993/1949) schrijft dat de cliënt, in het meeleven met het verhaal ook wordt uitgenodigd om vanuit een nieuw perspectief naar zijn situatie te kijken, omdat fictieve verhalen al intrinsiek het nieuwe perspectief in zich dragen.

Om vervolgens te kijken hoe het nieuwe perspectief dat in het fictieve verhaal naar voren komt kan worden vertaald naar een nieuw perspectief op het levensverhaal van de cliënt, kan gebruik worden gemaakt van de rij elementen die in paragraaf 6.2.2 zijn onderscheiden. Als de cliënt aan de hand van een ander beeld uit een ander fictief verhaal over de traumatische ervaring vertelt, kan dat nieuwe perspectief ontstaan. Daar wordt de cliënt ook toe uitgenodigd als er, via een fictief verhaal, een nieuwe imago wordt geïntroduceerd of een imago in een andere setting wordt geplaatst. Een derde manier waarop er vanuit een nieuw perspectief naar het levensverhaal kan worden gekeken door het langs de structuur van een ander fictief verhaal te vertellen, is dat het levensverhaal daardoor rond een nieuw thema gerangschikt kan worden. Tenslotte kan de cliënt ook worden uitgenodigd om zijn levensverhaal vanuit een andere narratieve ondertoon te vertellen wanneer hij zijn levensverhaal langs de structuur van een fictief verhaal vertelt.

6.3.2 Stadia van betrokkenheid

Randall en McKing (2008) onderscheiden vier stadia van betrokkenheid bij het meeleven met een fictief verhaal. Deze stadia geven goed weer hoe een fictief verhaal waarin de cliënt zichzelf herkent,

uitnodigt tot het ontdekken van een nieuw perspectief, wat op zijn beurt weer aanleiding geeft tot het terugvinden van dynamiek in het verhaal.

- In het eerste stadium, *bevestigen en uitbreiden*, herkent de cliënt delen van zichzelf in het verhaal. Het verhaal wijst hem op aspecten in zijn leven waar hij zich niet bewust van was. Als zodanig wordt de cliënt door het verhaal met emoties geconfronteerd die verder gaan dan zijn ervaringen in het verleden.
- Het verhaal is parabolisch voor het levensverhaal van de cliënt. Vanuit In het tweede stadium *weerspreken en onderzoeken* ondervraagt het verhaal vanuit die parabool de vaste overtuigingen van de cliënt.
- Daardoor wordt de cliënt in het derde stadium *transformatie* uitgenodigd om zijn overtuigingen, zijn waarden en zijn kijk op het leven in het algemeen opnieuw te overwegen en zich als zodanig open te stellen voor zijn eigen potentieel. In die transformatie worden (traumatische) ervaringen uit het verleden, die parabolisch door het verhaal worden opgeroepen, opnieuw in het levensverhaal geïntegreerd.
- Doordat in het derde stadium het levensverhaal van de cliënt wordt verbreed, benadert hij de wereld daarna, in het vierde stadium *transcendentie*, vanuit een veranderde manier van zijn. Het levensverhaal heeft betekenissen gekregen die vóór het lezen van het verhaal niet te voorspellen waren. In die zin wijst het verhaal voorbij zichzelf.

Randall en McKing zeggen niet dat deze stadia door iedereen bij het lezen van ieder verhaal worden doorlopen, maar dat fictieve verhalen de mogelijkheid tot deze stadia in zich dragen en de lezer daartoe uitnodigen. Dat is wat ze bedoelen als ze schrijven dat het verhaal de lezer uitnodigt om de competenties te leren die nodig zijn om te betekenis uit het verhaal te kunnen halen die het in zich kan dragen.

Hoe dieper de cliënt in een fictief verhaal duikt, en hoe intensiever hij met het verhaal meeleeft, hoe meer hij er als een ander persoon weer uit komt (ibidem, 137). Vandaaruit wordt de voorwaarde van de verhalende strategie onderbouwd die al aan de hand van Hermans in paragraaf 6.2 is genoemd. De cliënt moet het verhaal als relevant ervaren, het kunnen linken met zijn eigen leven, anders kan het fictieve verhaal zich niet in zijn werking ontfouwen.

6.3.3 Dynamiek

Olthof en Vermetten beschrijven, zoals ook in paragraaf 6.2 is aangehaald, dat de 'alsof' van het verhaal het levensverhaal 'lichter' maakt. Dat wat in het echte leven doodeng is, wordt in een fictief verhaal spannend. Die lichtheid maakt niet alleen het verwoorden mogelijk, maar maakt ook dat de cliënt zich dynamisch in het verhaal kan bewegen. Als zodanig wordt ook het derde stadium 'transformatie' van Randall en McKing door Olthof en Vermetten onderschreven.

Maar hoe de cliënt door een nieuw perspectief wordt uitgenodigd tot het weer terugvinden van de dynamiek van waaruit hij steeds opnieuw zijn levensverhaal vorm kan geven, wordt zichtbaar aan de hand van de meerstemmigheid van het zelf, zoals die door Hermans en door Hermans en Hermans-Jansen is uitgewerkt.

Hermans en Hermans-Jansen laten zien hoe in het fictieve verhaal bijna altijd meerdere personages met elkaar in interactie treden. Daardoor kan de cliënt zich in het verhaal met meerdere personages tegelijk identificeren. Via die identificatie wordt de cliënt uitgenodigd om ook in zijn eigen levensverhaal verschillende perspectieven met elkaar in interactie te laten treden.

Hermans heeft aan de hand van de theatermetafoor laten zien hoe in een dominant narratief er alleen één of enkele acteurs aan het woord komen in de constructie van het levensverhaal. Wanneer de cliënt vanuit de verschillende perspectieven die in een fictief verhaal naar voren komen wordt uitgenodigd om ook vanuit verschillende perspectieven naar zijn levensverhaal te kijken, krijgen de acteurs bewegingsruimte. Acteurs die in de coulisse stonden mogen het toneel opkomen en met de andere acteurs in interactie treden. In een onderlinge dialoog nemen ze steeds een andere plek ten opzichte van elkaar op de speelvloer in. In de verschillende manieren waarop de acteurs zich ten opzichte van elkaar kunnen positioneren, krijgt de cliënt toegang tot een scala van mogelijke nieuwe perspectieven.

Waar Randall en McKing aangeven dat het van groot belang is dat de cliënt steeds opnieuw vanuit een andere invalshoek naar zijn leven kan kijken en als zodanig een breed scala aan mogelijke betekenisgeving tot zijn beschikking krijgt, en Olthof en Vermetten aangeven dat fictieve verhalen daar een ondersteuning voor kunnen zijn, werken Hermans en Hermans-Jansen aan de hand van de meerstemmigheid van het zelf uit hoe een fictief verhaal de cliënt kan helpen de dynamiek in zijn levensverhaal terug te vinden.

6.3.4 Conclusie ‘nieuw perspectief’

Bij een dominant narratief kan een fictief verhaal de cliënt uitnodigen om nieuwe perspectieven in het levensverhaal te integreren. Daarnaast kan een fictief verhaal dan worden ingezet om de cliënt te helpen weer dynamiek in zijn levensverhaal te vinden.

Een fictief verhaal nodigt de cliënt uit om nieuwe perspectieven in zijn levensverhaal te integreren doordat het de ervaring die met het fictieve verhaal resoneert in een andere context plaatst. Een werking die kan worden versterkt doordat fictieve verhalen vaak al intrinsiek een uitnodiging tot een nieuw perspectief in de verhaallijn in zich dragen.

Randall en McKing laten in hun ‘stadia van betrokkenheid’ zien hoe het verhaal het levensverhaal van de cliënt vervolgens bevraagt, waardoor de cliënt wordt uitgenodigd om zich te heroriënteren en de traumatische ervaring in zijn levensverhaal op te nemen.

De theatermetafoor in de theorie van het meerstemmige zelf laat vervolgens zien hoe het verhaal de cliënt uitnodigt om weer dynamiek in het levensverhaal terug te vinden. Doordat in een fictief verhaal personages met elkaar in interactie treden kan de cliënt zich met meerdere personages tegelijk identificeren. Aan de hand van de theatermetafoor laat Hermans zien hoe de cliënt daardoor wordt uitgenodigd om meerdere stemmen in zijn levensverhaal weer met elkaar in interactie te laten treden: als acteurs die uit de coulisses mogen komen en zich in een onderlinge dialoog weer vrij ten opzichte van elkaar te bewegen. Hierdoor krijgt de cliënt toegang tot een breed scala van mogelijke betekenisgevingen.

6.3.5 Relevantie voor humanistisch geestelijke begeleiding

In hoofdstuk 1, paragraaf 1,6 is aan de hand van McLeod aangegeven dat het het doel van narratieve therapie is om mensen, die vastzitten in het steeds herhaalde verstarde narratief, te helpen om de dynamiek terug te vinden. Een interventie of ervaring is therapeutisch als hij de mogelijkheid opent tot het vertellen van (een ander) narratief. Als zodanig is het uitnodigen van de cliënt tot het vinden van een nieuw perspectief de belangrijkste functie van fictieve verhalen.

In de humanistisch geestelijke begeleiding, die in de eerste plaats de cliënt wil helpen om, in directe aansluiting op individuele levensgeschiedenissen, essentiële menselijke waarden te

realiseren, is deze functie van het verhaal niet de meest essentiële functie. Dat betekent echter niet dat voor humanistisch geestelijke begeleiding deze functie van het fictieve verhaal niet ook van belang is. Als de cliënt, via het gebruik van een fictief verhaal, weer tot een dynamisch levensverhaal kan komen en daarmee weer toegang krijgt tot een breed scala van mogelijke betekenisgeving, kan de cliënt daarvanuit weer antwoorden formuleren op zingevingsvragen. Zo wordt zijn proces van zingeving, oriëntatie en zelfbestemming weer op gang gebracht.

6.4 Relatie tussen cliënt en begeleider

Het fictieve verhaal heeft, in de verhalende strategie, ook effect op de relatie tussen de cliënt en de begeleider. In deze paragraaf wordt daarom de volgende vraag beantwoord: *Wat voor invloed heeft het gebruik van een fictief verhaal op de relatie tussen de cliënt en de humanistisch geestelijk begeleider?* Aangezien in de formulering van deze deelvraag al een relatie met humanistisch geestelijke begeleiding wordt gelegd, komt deze niet apart aan de orde in een sub-paragraaf.

Olthof en Vermetten laten in het voorbeeld van Jorrit zien hoe Jorrit via het verhaal indirect met zichzelf werkt. Jorrit mag van zijn vader niet over de traumatische ervaringen praten, maar in het ‘alsof’ van het verhaal krijgt hij daar toch de mogelijkheid toe, en kan hij, in het personage van de koningszoon, alsnog toestemming van zijn vader krijgen om te praten. Zo komt Jorrit niet in een loyaliteitsconflict terecht tussen zijn vader en een begeleider die zegt dat hij er nu wel over mag praten.

Door in het verhaal de vader van de koningszoon aan de koningszoon te laten vertellen dat hij nu mag praten, gebruikt de begeleider het verhaal impliciet om een boodschap aan de cliënt te geven. Als de betekenissen van metaforen zo universeel zijn dat de “moraal van het verhaal” vast ligt, wordt het verhaal een manier om iemand de les te lezen zonder dat iemand zich daar vanuit zijn kritische vermogen tegen kan verweren. Als verhalen daarentegen de mogelijkheid tot een oneindig aantal betekenissen in zich dragen, kan de cliënt zelf de betekenis naar voren halen die hij nodig heeft. Dan neemt de cliënt via het verhaal de ruimte om zelf betekenis aan zijn leven te geven en kan de verhalende strategie binnen humanistisch geestelijke begeleiding worden gebruikt.

Aan de hand van Deleuze en Meyer laten Olthof en Vermetten zien dat de betekenissen die de begeleider in het verhaal van Jorrit legt slechts waarheidsconstructies zijn. De therapeut analyseert het verhaal en toetst zijn interpretatie aan Jorrit. De cliënt kan er voor kiezen om betekenissen aan te nemen of af te wijzen.

In de narratieve benadering van humanistisch geestelijke begeleiding wordt er vanuit gegaan dat in geestelijke begeleiding een nieuw narratief ontstaat als een co-constructie. Dat betekent dat de begeleider alleen al in het luisteren invloed heeft op het verhaal van de cliënt en suggesties doet waarin hij aan probeert te sluiten bij de beleving van de cliënt. Wanneer de begeleider in een fictief verhaal een suggestie doet en de cliënt vrij is om die suggestie aan te nemen of af te wijzen, kunnen fictieve verhalen ook in humanistisch geestelijke begeleiding worden gebruikt.

In het derde hoofdstuk worden de uitgangspunten van Olthof en Vermetten door McAdams, McLeod en White en Eston onderschreven. Maar McAdams en McLeod plaatsen ook een kanttekening bij de vrijheid van de cliënt om het verhaal net zo te interpreteren als hij zelf wil. Ieder verhaal draagt volgens McLeod een overkoepelende morele claim in zich: de reden waarom het verhaal het waard is

om verteld te worden. McAdams beschrijft juist hoe alle beelden uit het verhaal een impliciete boodschap met zich mee dragen over hoe de wereld zou moeten werken.

Het verschil tussen de kanttekening van McLeod en die van McAdams wordt aan de hand van de theorie van Hermans en Hermans-Jansen duidelijk. Hermans en Hermans-Jansen maken een onderscheid tussen twee manieren om naar verhalen te kijken. Je kunt het verhaal zien vanuit een dominant thema dat het verhaal typeert, of als een compositie van collectieve thema's (Hermans en Hermans-Jansen, 1995, 139-145). Het commentaar van McLeod, dat het verhaal een boodschap in zich draagt in de reden waarom het verteld moet worden, past in de benadering van het verhaal vanuit zijn dominante thema. De opmerking van McAdams dat het verhaal vol beelden zit van hoe de wereld er uit zou moeten zien en hoe mensen zich horen te gedragen, valt in de benadering om het verhaal te zien als een georganiseerd proces van een bijna oneindig aantal thema's.

Randall en McKing onderschrijven zowel het uitgangspunt van Olthof en Vermetten als de kanttekeningen van McAdams en McLeod. Ze benadrukken dat de cliënt zelf de thema's in de tekst legt die voor hem belangrijk zijn. Hij wekt immers zelf het verhaal tot leven. Daarin krijgt de cliënt niet de oneindige mogelijkheid van betekenisgeving die hij bij Deleuze krijgt, hij heeft een zekere vrijheid ('some freedom') om de betekenis in de tekst te leggen die voor hem van belang is. Tegelijkertijd erkennen Randall en McKing ook de morele boodschap die ieder verhaal in zich draagt. Ieder fictief verhaal is de weerslag van een 'interpretative community' een interpretatiegemeenschap die in het verhaal ideeën legt over hoe mensen zin aan hun leven horen te geven.

Hieruit concludeer ik dat de verhalende strategie in humanistisch geestelijke begeleiding kan worden gebruikt, omdat de cliënt zelf betekenis aan het fictieve verhaal geeft. Daarbij moet de begeleider zich wel bewust zijn van de overkoepelende en impliciete morele boodschappen die ieder fictief verhaal in zich mee draagt.

6.5 Conclusie van de onderzoeksvraag

Nu de deelvragen in de vorige paragrafen zijn behandeld, wordt hier tenslotte de onderzoeksvraag beantwoord: *Welke rol kunnen fictieve verhalen spelen binnen humanistisch geestelijke begeleiding en hoe sluit een dergelijke interventie aan bij theorieën over narratieve psychotherapie?*

Deze vraag wordt beantwoord door per vorm van ‘foreclosure’ te kijken hoe een fictief verhaal kan worden ingezet om de cliënt te helpen weer nieuwe woorden te vinden om zijn situatie uit te drukken. Daarna wordt gekeken of deze inzichten ook in humanistisch geestelijke begeleiding kunnen worden gebruikt. Tenslotte wordt nog een aantal punten genoemd die in gedachten moeten worden genomen bij het gebruik van fictieve verhalen in geestelijke begeleiding.

Wanneer de traumatische ervaring buiten het bewustzijn wordt geplaatst, wordt het levensverhaal van de cliënt een *uiteengevallen narratief*. Hierin wordt de traumatische ervaring ontkend, kan de cliënt niet aangeven waarom de ervaring relevant is, valt het hele levensverhaal uit elkaar of verdwijnen er hele hoofdstukken uit. Een fictief verhaal kan dan vanuit drie invalshoeken als hulpmiddel worden ingezet om de traumatische ervaring weer op een goede manier in een samenhangend levensverhaal te integreren:

- Ten eerste kan de cliënt zich via het verhaal bewust worden van de relevantie van de ervaring, doordat de ervaring op onbewust niveau mee resoneert met het fictieve verhaal.
- Daarnaast kan het verhaal, door de afstand die het ‘alsof’ schept de cliënt helpen om het verhaal gemakkelijker onder woorden te brengen.
- Tenslotte kan de structuur van het fictieve verhaal gebruikt worden om weer samenhang in het levensverhaal te creëren.

In een *dominant narratief* komt het hele levensverhaal in het teken van het trauma te staan. Het levensverhaal van de cliënt wordt rigide, statisch en dun. In een dominant narratief kan een fictief verhaal allicht worden ingezet om andere perspectieven van betekenisgeving dynamisch naar voren te laten komen.

- Een fictief verhaal nodigt de cliënt uit om nieuwe perspectieven in zijn levensverhaal te integreren doordat het de ervaring die met het fictieve verhaal resoneert in een andere context plaatst. Een werking die kan worden versterkt doordat fictieve verhalen vaak al intrinsiek een uitnodiging tot een nieuw perspectief in de verhaallijn in zich dragen.
- Daarnaast komen in een fictief verhaal meerdere perspectieven naar voren, waardoor de cliënt wordt uitgenodigd om zijn eigen levensverhaal ook (weer) vanuit verschillende perspectieven te construeren: als acteurs die uit de coulisses mogen komen en zich in een onderlinge dialoog weer dynamisch ten opzichte van elkaar te bewegen. Hierdoor krijgt de cliënt toegang tot een bijna oneindig scala van mogelijke betekenisgeving.

In het *ontwrichte narratief* valt de traumatische ervaring niet te rijmen met de rest van het levensverhaal. Het levensverhaal van de cliënt wordt in tweeën gesplitst: in het leven vóór de traumatische ervaring en het leven erna.

- In een ontwricht narratief kan een fictief verhaal worden ingezet als middel om weer dynamisch andere perspectieven van betekenis naar voren te laten komen in het verhaal over het leven dat nooit terug zal komen

- Daarnaast kan het fictieve verhaal ook worden ingezet om samenhang te creëren tussen de twee losse delen van het levensverhaal.

Waar de verhalende strategie in de narratieve psychotherapie wordt ingezet om de cliënten te helpen om een (ander) narratief te ontwikkelen, waardoor de cliënt de ruimte krijgt om anders met zijn problemen om te gaan, kan de verhalende strategie in de narratieve benadering van humanistisch geestelijke begeleiding worden ingezet zodat het vermogen van de cliënt, om tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming te komen, geactiveerd wordt doordat hij nieuwe woorden vindt om zijn situatie tot uitdrukking te brengen.

Als een cliënt zich in een uiteengevallen narratief, met behulp van een fictief verhaal, weer bewust wordt van een relevante ervaring, een ervaring onder woorden brengt of weer een samenhang in zijn levensverhaal aanbrengt, wordt daarmee weer zijn vermogen geactiveerd tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming. Voor een cliënt met een dominant narratief geldt hetzelfde wanneer de cliënt, via het gebruik van een fictief verhaal, weer tot een dynamisch levensverhaal kan komen en daarmee weer toegang krijgt tot een breed scala van mogelijke betekenisgeving. Als zodanig is ook het gebruik van fictieve verhalen ter bevordering van de samenhang van het levensverhaal van toegevoegde waarde voor humanistisch geestelijke begeleiding.

Met betrekking tot de relatie tussen de cliënt en de humanistisch geestelijk begeleider, kunnen fictieve verhalen in humanistisch geestelijke begeleiding worden gebruikt omdat het narratief wordt gevormd in een co-constructie tussen cliënt en begeleider. Als zodanig kan de geestelijk begeleider in een fictief verhaal impliciet met suggesties bij de beleving van de cliënt aansluiten. Mits de cliënt de vrijheid kan nemen om die suggestie aan te nemen of af te wijzen, kunnen fictieve verhalen ook in humanistisch geestelijke begeleiding worden gebruikt. Daarvoor moet de begeleider zich wel bewust zijn van de overkoepelende en impliciete morele boodschappen die ieder fictief verhaal in zich mee draagt.

Bij het gebruik van fictieve verhalen in geestelijke begeleiding moeten echter ook enkele andere punten in overweging worden genomen:

- Het fictieve verhaal kan zich alleen in zijn werking ontfouwen als het met de ervaring van de cliënt resoneert. Als zodanig is een voorwaarde voor het werken met fictieve verhalen dat de cliënt zich hierin in kan leven, dat hij iets met verhalen kan.
- Om samenhang te creëren moet het fictieve verhaal een eenvoudige structuur hebben, die door de cliënt kan worden overzien. Een cliënt die geen samenhang meer kan aanbrengen in zijn eigen levensverhaal kan nog wel begrip hebben van een fictief verhaal. Ik denk dat dit kan omdat de cliënt met een levensverhaal dat naar aanleiding van een traumatische ervaring uiteengevallen is, niet zozeer gebrek aan begrip voor structuur heeft, maar dat wat in zijn leven is gebeurd te overweldigend is om er nog structuur in aan te brengen. Wanneer het fictieve verhaal een eenvoudiger verhaal is dan het levensverhaal van de cliënt, en in het fictieve verhaal de traumatische ervaring van de cliënt via de 'alsof' bespreekbaar is, kunnen fictieve verhalen wel degelijk een hulpmiddel zijn waarlangs de cliënt weer samenhang in zijn levensverhaal aan kan brengen.
- Met het aspect van de ervaring dat via het fictieve verhaal naar voren wordt gehaald, verdwijnen andere aspecten van de ervaring naar de achtergrond. Als zodanig kan nooit een ervaring in zijn geheel aan de hand van één fictief verhaal als metafoor onder woorden worden gebracht. Als zodanig moet het fictieve verhaal als metafoor ook weer worden losgelaten.

Samenvatting

In dit onderzoek kijk ik welke toegevoegde waarde het gebruik van fictieve verhalen kan hebben in humanistisch geestelijke begeleiding. Daarmee wil ik de wetenschappelijke kennis over humanistisch geestelijke begeleiding uitbreiden door inzichten vanuit de narratieve psychotherapie toe te voegen aan humanistisch geestelijke begeleiding. Zo ben ik tot de volgende vraagstelling gekomen:

Welke rol kunnen fictieve verhalen spelen binnen humanistisch geestelijke begeleiding op momenten waarop cliënten geen woorden meer vinden om hun situatie tot uitdrukking te brengen en hoe sluit een dergelijke interventie aan bij theorieën over narratieve psychotherapie?

Deze vraag wordt beantwoord aan de hand van de volgende theorieën, die ieder in een deelvraag worden uitgewerkt: In het tweede hoofdstuk wordt aan de hand van Olthof en Vermetten (1994) theorie aan praktijk verbonden. In het derde hoofdstuk wordt aan de hand van McAdams (2006 en 1993), McLeod (2006), Neimeyer e.a. (2006) Polkinghorn (1988), White en Epston (1990) en Campbell (1949/1993) vanuit de basis van de narratieve psychotherapie naar het onderwerp gekeken. In het vierde hoofdstuk wordt aan de hand van Hermans (2006) en Hermans en Hermans-Jansen (1995) gekeken wat de theorie van de meerstemmigheid aan het onderzoek toe kan voegen. In het vijfde hoofdstuk wordt aan de hand van de bibliotherapy zoals Randall en McKing (2008) die beschrijven op het onderwerp ingegaan. In het zesde hoofdstuk, de conclusie, wordt tenslotte de onderzoeksvraag beantwoord.

Bij elk van de theorieën worden vier deelvragen gesteld:

- *Wat gebeurt er als een cliënt geen nieuwe woorden meer kan vinden om zijn situatie uit te drukken?*
- *Kunnen fictieve verhalen de cliënt helpen om moeilijk bespreekbare thema's onder woorden te brengen?*
- *Wat kan de rol van een fictief verhaal zijn in het openen van een nieuw perspectief?*
- *Wat voor invloed heeft het gebruik van een fictief verhaal op de relatie tussen de cliënt en de humanistisch geestelijk begeleider?*

Olthof en Vermetten

Olthoff en Vermetten (1994) verbinden theorieën vanuit de narratieve psychotherapie aan het werk van Olthof in een Boddaertcentrum. Zij beschrijven dat als het de cliënt niet lukt om een traumatische ervaring in zijn levensverhaal te integreren, er een dissociatie plaats vindt. Daardoor kan de cliënt niet meer tot een samenhangend levensverhaal komen, of alleen nog steeds hetzelfde versterkte verhaal vertellen. Als het de cliënt niet lukt om tot een samenhangend levensverhaal te komen, kan de structuur van het levensverhaal van de cliënt zichtbaar worden wanneer hij een fictief verhaal vertelt. De cliënt kan in die situatie een fictief verhaal vertellen doordat het verhaal zich niet in de niet rechtstreeks verwoordbare situatie afspeelt. De 'alsof' maakt de situatie lichter. Die lichtheid maakt niet alleen überhaupt het verwoorden mogelijk, maar maakt ook dat de cliënt zich dynamisch in het verhaal kan bewegen. Verhalen zijn zo bij uitstek een middel om de cliënt zijn dynamiek terug te laten vinden. Diezelfde 'alsof' maakt dat de situatie waar de cliënt niet rechtstreeks woorden voor kan vinden, in een fictief verhaal in een andere context wordt geplaatst. Daarmee krijgt het een nieuwe betekenis.

Met betrekking tot de relatie tussen de cliënt en de begeleider laten Olthof en Vermetten in het voorbeeld van Jorrit zien hoe de cliënt via het verhaal indirect met zichzelf werkt. Jorrit mag van zijn vader niet over de traumatische ervaringen praten, maar in het 'alsof' van het verhaal krijgt hij daar toch de mogelijkheid toe, en kan zijn vader in de hemel hem alsnog toestemming geven om te praten. Zo komt Jorrit niet in een loyaliteitsconflict terecht tussen zijn vader en een begeleider die zegt dat hij er nu wel over mag praten.

Door de vader in de hemel Jorrit toestemming te laten geven om te praten, gebruiken Olthof en Vermetten het verhaal om Jorrit impliciet een boodschap te geven. Wanneer daaruit kan worden geconcludeerd dat verhalen impliciete boodschappen aan cliënten geven waar ze zich niet tegen kunnen verweren, dan is het gebruik van fictieve verhalen te sturend voor geestelijke begeleiding. Aan de hand van Deleuze en Meyer laten Olthof en Vermetten echter zien dat de betekenissen die de begeleider in het verhaal van Jorrit legt slechts waarheidconstructies zijn. De therapeut analyseert het verhaal en toetst zijn interpretatie aan Jorrit. De cliënt kan er voor kiezen om betekenissen aan te nemen of af te wijzen.

McAdams, McLeod, Neimeyer, Polkinghorn, White en Epston en Campbell

Sommige ervaringen kunnen niet in het levensverhaal van de cliënt worden opgenomen, doordat de cliënt niet kan begrijpen wat hij ervaart. Doordat de ervaring niet in woorden te vatten is, of doordat de cliënt er niet de woorden voor kan vinden. Bij een door een trauma 'gebroken' narratief wordt het het doel van narratieve therapie om tot een meer 'heel' levensverhaal te komen. Daarvoor moeten de traumatische ervaringen in het levensverhaal op worden genomen. Neimeyer e.a. (2006) laten zien dat wanneer het een cliënt niet lukt om een traumatische ervaring goed in zijn levensverhaal te integreren, er drie reacties zijn:

- Bij de narratieve *ontregeling* valt het trauma niet te rijmen met de rest van het levensverhaal.
- Bij narratieve *dominantie* komt het hele levensverhaal in het teken van het trauma te staan.
- Bij narratieve *dissociatie* wordt de traumatische ervaring buiten het bewustzijn geplaatst.

Polkinghorne schrijft dat het levensverhaal van de cliënt altijd een variatie is van de grotere verhalen uit zijn cultuur. McLeod geeft daar een voorbeeld van als hij schrijft dat de cliënten van Edelsong hun verhaal structureren aan de hand van Hollywoodfilms. McAdams (2006) onderscheidt vier soorten coherentie waarlangs de cliënt, via de structuur van het fictieve verhaal, weer samenhang kan aanbrengen in zijn levensverhaal. Daarbij waarschuwt McAdams dat een coherent verhaal nog geen goed verhaal is. Wanneer een fictief verhaal wordt gebruikt om meer samenhang te creëren, kan het gevaar bestaan dat de structuur die via het verhaal gevonden wordt onvoldoende geworteld is in de ervaring van de cliënt.

Naast de coherentie onderscheidt McAdams(1993) ook andere elementen die de cliënt kunnen helpen om uitdrukking te geven aan een niet rechtstreeks verwoordbare situatie:

- Een *beeld* uit een fictief verhaal kan als metafoor dienen voor het gevoel van de cliënt.
- In een *setting* van een fictief verhaal, die gevoelsmatig voor de cliënt overeenkomsten heeft met de setting van de traumatische ervaring, worden *personages* geïntroduceerd die als 'imagoes' de ervaring van de cliënt kunnen beschrijven.
- De cliënt kan zijn levensverhaal rond *thema's* structureren die zijn afgeleid van fictieve verhalen.
- Via de *narratieve ondertoon* van het fictieve verhaal kan de cliënt zijn levensgevoel uitdrukken.

De cliënt kan, door zijn levensverhaal bewust te vertellen aan de hand van een ander fictief verhaal, worden uitgenodigd om zijn ervaring vanuit een nieuwe invalshoek te bekijken. Wat gebeurt er bijvoorbeeld als de cliënt zijn levensverhaal vertelt als een soap? Of als een detective? (McLeod, 2006, 126). Als zodanig kunnen alle punten die hierboven zijn beschreven worden aangewend om de cliënt uit te nodigen om vanuit een ander, nieuw perspectief naar zijn levensverhaal te kijken.

Doordat de cliënt met het verhaal meeleeft, wordt hij ook uitgenodigd om vanuit een nieuwe perspectief naar zijn situatie te kijken, doordat klassiek gestructureerde fictieve verhalen al intrinsiek een nieuwe perspectief in zich dragen.

Met betrekking tot de relatie tussen de cliënt en de begeleider onderschrijven McAdams, McLeod en White en Eston het uitgangspunt van Olthof en Vermetten dat de cliënt zelf betekenis aan het verhaal geeft, maar McAdams en McLeod plaatsen daar ook een kanttekening bij. Ieder verhaal draagt een overkoepelende morele claim in zich in de reden waarom het verhaal het waard is om verteld te worden. Tegelijkertijd staat het verhaal vol met impliciete ideeën over hoe de wereld moet werken.

Hermans, Hermans en Hermans-Jansen en Freeman

Hermans en Hermans-Jansen bieden, vanuit hun perspectief van de meerstemmigheid, een andere kijk op de vraag hoe een fictief verhaal kan worden ingezet als de cliënt geen nieuwe woorden meer kan vinden voor zijn situatie. Hermans (2006) gebruikt de metafoor van het theater om de meerstemmigheid van het zelf uit te werken. Het zelf bestaat uit sub-persoonlijkheden die samen, in een onderlinge dialoog, het levensverhaal vormen. In de metafoor van het theater gaan deze stemmen als acteurs relaties met elkaar aan. De cliënt kan als een regisseur vanuit een meta-positie acteurs een plek geven en al dan niet hun narratief laten vertellen.

Hermans maakt een ander onderscheid dan Neimeyer aan de hand van de theatermetafoor:

- In een *kaal narratief* is er een minimale dialoog tussen een klein aantal posities van het zelf, die onbeweeglijk in een strakke hiërarchie staan opgesteld.
- Bij een *kakofonie* heerst totale chaos.
- In een *monoloog* is er zo een sterke hiërarchie dat er maar één of hooguit enkele stemmen aan het woord kunnen komen.

Totdat de positie een stem krijgt of er genoeg orde in de chaos wordt gecreëerd om de situatie onder woorden te brengen, is de ervaring volgens Freeman (2010) in het onbewuste als een onverwoord narratief aanwezig. De cliënt kan zich bewust worden van de ervaring als een (al dan niet fictief) verhaal met de ervaring resoneert. Het verhaal komt dan volgens Hermans en Hermans-Jansen (1995) op latent niveau overeen met de ervaring waar de cliënt zich niet bewust van is.

Hermans en Hermans-Jansen beschrijven dat de cliënt zich in het verhaal met meerdere personages tegelijk kan identificeren. Daardoor wordt de verschillende 'acteurs' uit het levensverhaal van de cliënt ook uitgenodigd om met elkaar in interactie te treden: 'acteurs' die in de coulisse stonden mogen het toneel opkomen. In een onderlinge dialoog nemen ze steeds een andere plek ten opzichte van elkaar op de speelvloer in. Daarmee krijgt de cliënt toegang tot een scala nieuwe perspectieven.

Randall en McKing

'Geen nieuwe woorden meer' wordt door Randall en McKing (2008) vanuit de 'bibliotherapie' als narratieve 'foreclosure' gedefinieerd. De cliënt sluit zijn levensverhaal af, alsof hij al dood is. Randall en McKing onderscheiden drie problematische vormen van narratieve 'foreclosure':

- In een *dominant narratief* wordt het levensverhaal gedomineerd door een gebeurtenis of thema, een sociale rol die de cliënt in zijn leven inneemt, of een groter, collectief narratief. Het levensverhaal van de cliënt wordt rigide, statisch en dun. Alle dynamiek verdwijnt.
- In het *uiteengevallen narratief* worden de verschillende ervaringen van de cliënt niet met elkaar verbonden. Het levensverhaal van de cliënt kan hier op vier manieren op reageren:
 - De tegenstrijdige ervaring wordt in het levensverhaal van de cliënt ontkend.
 - De cliënt kan niet aangeven waarom de tegenstrijdige ervaring relevant is.
 - Het levensverhaal valt uit elkaar, als een onsamenhangende bundel losse verhalen.
 - Er verdwijnen hele hoofdstukken uit het levensverhaal.
- In het *ontwrichte narratief* wordt het levensverhaal van de cliënt in tweeën gesplitst: in het leven vóór de traumatische ervaring en het leven erna. Het is niet mogelijk om daartussen een coherent geheel te vormen. De cliënt blijft vertellen over een leven dat nooit terug zal komen.

Mensen zijn in staat om met literatuur mee te leven vanuit het aangeboren begrip waarmee ze het leven als een verhaal kunnen lezen. Randall en McKing onderscheiden vier stadia van betrokkenheid bij het meeleven met een fictief verhaal. Deze stadia geven weer hoe een fictief verhaal waarin de cliënt zichzelf herkent, uitnodigt tot het ontdekken van een nieuw perspectief, wat op zijn beurt weer aanleiding geeft tot het terugvinden van dynamiek in het verhaal.

- In het stadium *bevestigen en uitbreiden* herkent de cliënt delen van zichzelf in het verhaal waar hij zich niet bewust van was. Daardoor wordt hij met emoties geconfronteerd die verder gaan dan zijn ervaringen in het verleden.
- Het verhaal is parabolisch voor het levensverhaal van de cliënt. Vanuit die parabool ondervraagt het verhaal de vaste overtuigingen van de cliënt, in het stadium *weerspreken en onderzoeken*.
- Daardoor wordt de cliënt in het stadium *transformatie* uitgenodigd om zijn kijk op het leven in het algemeen opnieuw te overwegen. Daarbij worden (traumatische) ervaringen uit het verleden opnieuw in het levensverhaal geïntegreerd.
- Doordat het levensverhaal van de cliënt in de transformatie wordt verbreed, benadert hij de wereld daarna, in het stadium *transcendentie*, vanuit een andere manier van zijn. In die zin wijst het verhaal voorbij zichzelf.

In deze stadia nodigt een fictief verhaal de lezer uit om de competenties te leren die nodig zijn om te betekenis uit het verhaal te kunnen halen die het in zich kan dragen. Hoe dieper de cliënt in een fictief verhaal duikt, en hoe intensiever hij met het verhaal meeleeft, hoe meer hij er als een ander persoon weer uit komt. Als zodanig moet de cliënt het verhaal kunnen linken met zijn eigen leven.

Conclusie

Waar de verhalende strategie in de narratieve psychotherapie wordt ingezet om de cliënten te helpen om een (ander) narratief te ontwikkelen, waardoor de cliënt de ruimte krijgt om anders met zijn problemen om te gaan, kan de verhalende strategie in de narratieve benadering van humanistisch geestelijke begeleiding worden ingezet zodat het vermogen van de cliënt, om tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming te komen, geactiveerd wordt doordat hij nieuwe woorden vindt om zijn situatie tot uitdrukking te brengen.

Als een cliënt zich in een uiteengevallen narratief, met behulp van een fictief verhaal, weer bewust wordt van een relevante ervaring, een ervaring onder woorden brengt of weer een samenhang in zijn levensverhaal aanbrengt, wordt daarmee weer zijn vermogen geactiveerd tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming. Voor een cliënt met een dominant narratief geldt hetzelfde als de cliënt, via het gebruik van een fictief verhaal, weer tot een dynamisch levensverhaal kan komen en daarmee weer toegang krijgt tot een breed scala van mogelijke betekenisgeving. Als zodanig is ook het gebruik van fictieve verhalen ter bevordering van de samenhang van het levensverhaal van toegevoegde waarde voor humanistisch geestelijke begeleiding.

Met betrekking tot de relatie tussen de cliënt en de humanistisch geestelijk begeleider, kunnen fictieve verhalen in humanistisch geestelijke begeleiding worden gebruikt omdat het narratief wordt gevormd in een co-constructie tussen cliënt en begeleider. Mits de cliënt de vrijheid kan nemen om die suggestie aan te nemen of af te wijzen.

Literatuur

Campbell, J. (1993/1949). *De held met de duizend gezichten* (2nd ed.). Utrecht: Kosmos.

Freeman, M. (2010). *Hindsight: The Promise and Peril of Looking Backwards*. Oxford: University Press, p.95-123.

Goudswaard, J. [2010]. *Hinkelen*. [Utrecht: Phoenix].

Hermans, H.J.M. en Hermans-Jansen, E. (1995). *Self-Narratives: The Construction of Meaning in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press, p.6-30 en 120-153.

Hermans, H.J.M. (2006). The Self as a Theater of Voices: Disorganization and Reorganization of a Position Repetoir. *Journal of Constructivist Psychology* 19:2. p.147-169. Gevonden op: 25 april 2012 op <http://dx.doi.org/10.1080/10720530500508779>

Jacobs, G.C. (2001). *De paradox van kracht en kwetsbaarheid: Empowerment in feministische hulpverlening en humanistisch raadswork*. Proefschrift Universiteit voor Humanistiek. Amsterdam: SWP, p.48-63.

McAdams, D.P. (2006). The Problem of Narrative Coherence. *Journal of Constructivist Psychology* 19:2, 109-125. Gevonden op 25 april 2012 op <http://dx.doi.org/10.1080/10720530500508720>

Mc Adams, D.P. (1993). *The story's we live by: Personal Myths and the Making of the Self*. New York and London: The Guilford Press.

McLeod, J. (2006). The process of narrative therapy: strategies of the retrieval of meaning. In *Narrative and Psychotherapy*. London: SAGE, p.107-126.

Mooren, J.H. (2011/2012). *Verbeelding en bestaansoriëntatie*. [Utrecht]: De Graaff.

Mooren, J.H.M. (2009). Identiteit en morele verbeelding; de verbeelding in humanistisch raadswork. In: *Humanistische Bronnen van Zin*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.

Mooren, J.H.M. (1999). *Bakens in de stroom; Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: B.V. Uitgeverij SWP, p.15-34 en 109-113.

Neimeyer, R.A. en Herrero, O. en Botella, L. (2006). Chaos To Coherence: Psychotherapeutic Intergation Of Traumatic Loss. *Journal of Constructivist Psychology* 19:2, p.127-145. Gevonden op: 25 april 2012 op <http://dx.doi.org/10.1080/10720530500508738>

Olthof, J en H.G.J. Vermetten (1994). *De mens als verhaal: Narrative strategieën in psychotherapie voor kinderen en volwassenen*. Utrecht: De Tijdstroom.

Polkinghorne, D.E. (1988). Literature and Narrative. *Narrative Knowing And The Human Sciences*. New York: State University of New York Press, p.71-73.

Polkinghorne, D.E. (1988). Psychology and Narrative. *Narrative Knowing And The Human Sciences*. New York: State University of New York Press, p.96-121.

Randall, W.L. en McKing, A.E. (2008). *Reading Our Lives: The poetics of growing old*. Oxford: University Press.

Roozendaal, A.R. (2011). *Staan voor wie ik ben: Als de eigen grenzen ervaringen worden*. Stageverslag voor Educatie en Geestelijke Begeleiding. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.

Weeda-Hageman, J. (2006). *Het huis van mijn hart: Metaforen in het raadsgesprek*. Doctoraalscriptie Universiteit voor Humanistiek.

White, M. en Epston, D. (1990). Story, Knowledge and Power. *Narrative Means tot Therapeutic Ends*. New York – London: W.W. Norton&Company, p.9-32.

Zijderveld, K. (2007). *Verhaal als gezamenlijke ontdekkingsreis: Werken met verhalen in het begeleiden van taakgroepen in een organisatiecontext*. Master thesis Universiteit voor Humanistiek.

Andere bronnen:

De afbeeldingen in dit onderzoek zijn gemaakt door Roozendaal, A.R. (2009-2012).